ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

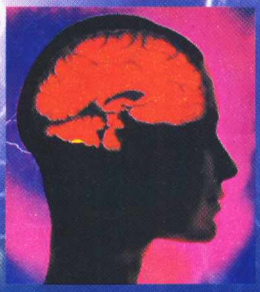
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

ЖУРНАЛ

2007 №9/54/

СЕНТЯБРЬ

# ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ



# Жалуетесь на плохую память?

# МЕМУАТОН

## капли + капсулы

**эффективное натуральное средство нового поколения**

## для улучшения памяти

- обеспечивает полноценное питание мозга, активизирует кровоснабжение
- предупреждает развитие атеросклероза
- улучшает кратковременную и долговременную память
- усиливает концентрацию внимания
- облегчает процесс обучения
- повышает умственную работоспособность, улучшает настроение

*Состав: лецитин, глицин; экстракты готу кола, гинкго билоба, красного вина, женьшеня; глютаминовая кислота, витаминный премикс.*

**Рекомендуется при всех видах ухудшения памяти, рассеянном внимании, снижении умственной работоспособности, психоэмоциональном напряжении (экзамены, деловые встречи, большой объем информации).**

**Не оказывает психостимулирующего действия, не вызывает привыкания.**
**РАЗРАБОТАНО В ШВЕЙЦАРИИ**

**Спрашивайте в своей аптеке.**
**Информация по телефону:**
**(495) 686-08-42**

О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.У.11316.10.06
СЭЗ № 77.99.03.003.Т.002029.10.06

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" сентябрь 2007 №9/54

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

## ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

*Генеральный директор* Анатолий КОРШУНОВ

*Директор* Владимир МОРОЗОВ

*Главный редактор* Сергей АНДРУСЕНКО

*Редактор* Ольга БЛИНОВА

*Верстальщик* Ольга ПАПКОВА

*Корректор* Марина ЗАРЕЦКАЯ

*Фото на обложке* Юрий ПЛЮЩЕВ/РОСФОТО

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2008 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *августе, октябре, декабре.*

Подписано в печать 05.09.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 198020 экз. Цена свободная. Заказ № 2132.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ. Тираж 186520 экз. 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

# СОДЕРЖАНИЕ

**ОТ РЕДАКТОРА**

**ИЗ ПОЧТЫ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛЮС» ..... 6**
**За урину обидно**

**НА КУХНЕ «ЗОЖ» ..... 10**
**Осень: что на первое?**
*Полусыроедческий овощной суп, суп-пюре гороховый быстрого приготовления, классический свекольник, суп из крапивы и овса, деревенский домашний суп, капустный суп с помидорами, рассольник овощной, суп картофельный с крапивой, суп из овощей с крапивой, суп картофельный со свежими огурцами, борщок из свеклы, свежий суп, щи из свежей капусты, суп яичный, овсяный суп с яблоками, похлебка луковая*

**ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ОБЕДЫ ..... 15**
*Овсяный суп с черносливом, щи кислые, суп «Кнейпа», гороховая лапша, суп-пюре из картофеля с пирожками, суп из цветной капусты, хлеб с яйцами и горошком, оладьи с яблоками, каша из творога и манной крупы*

**ИЗ КУХНИ ЧЕРКАСОВА ..... 18**
*Земляника лесная (из яблок), грибы тушеные (из свекольной ботвы)*

**ПРО НАПИТКИ ЗДОРОВЬЯ И ТРАВНЫЕ ЧАИ ..... 22**
*Шербет фруктовый, напитки из шиповника, напиток из боярышника*
**Старинные рецепты ..... 24**
*Лимонный квас, яблочный квас, клюквенный квас, травные чаи, чайный гриб*

**ЧУДЕСНЫЙ СУП ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ ..... 27**
**Рецепт сжигающего жир супа**

**ЧУДО-ТРАВЫ: ПРИПРАВЫ, ЗАПРАВКИ, НАЧИНКИ ... 30**
*Приправа из брусники с хреном; заправка из иван-чая, щавеля и медуницы; приправа из календулы; приправа из калины; приправа из клевера; заправка из крапивы; заправка из крапивы и тмина; приправа из мелиссы; заправка из подорожника; приправа из полыни; заправка из тмина; заправка из тмина и укропа; приправа из тысячелистника; приправа из хрена; начинка из боярышника и яблок*

**НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОРЕНЬЯ (В.М. Костеров) ..... 34**
*Хрен, петрушка, пастернак, сельдерей, любисток*

**ЦЕЛЕБНЫЕ ОВОЩИ ..... 50**
**Капуста**
*Общие сведения, капуста от всех бед, капустный сок, капустные листья, капуста с рисом, капустный суп, гречиха в капустных листьях, тушеная капуста*
**Морковь**
*Общие сведения, сок сырой морковки*
**Свекла**
*Общие сведения, красная свекла — это чудо (онкотерапия), свекольная клизма*
**Чеснок**
*Чесночное масло, мазь, настойки, заправка из чеснока, картофельное пюре с чесноком*

**ЦЕЛЕБНОЕ БОГАТСТВО ЗОЛОТОЙ ОСЕНИ (А.В. Печеневский) ..... 75**
*Орех лесной, орех грецкий, абрикосы, арбузы, тыква, грейпфрут, пастернак*

**НА ЧТО СГОДИТСЯ ПОДСОЛНУХ? ..... 95**

**КОРНИ ЖИЗНИ: АИР, АЛТЕЙ, ДЕВЯСИЛ, СОЛОДКА ..... 100**
**Как применять корни указанных растений**

**ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ ..... 106**
*Ангина, кашель, ларингит, грипп*

**НОВЫЙ УРОЖАЙ ОВОЩЕЙ ЛЕЧИТ АДЕНОМУ ПРОСТАТЫ (В.М. Костеров) ..... 110**

**ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩНЫМИ И ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ (В.М. Костеров) ..... 114**
**Почему соки полезнее настоев?**
**Правила приготовления соков**
**В каких количествах употреблять соки?**
*Сок одуванчика, сок боярышника, сок зверобоя, сок огуречника (бораго), сок капусты белокочанной, сок свеклы, картофельный сок, морковный сок, томатный сок, сок ревеня, яблочный сок, сок груши, виноградный сок, сок граната, сок салата, сок тыквы, сок кабачка, сок лука, сок чеснока*

**ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЯБЛОКИ ..... 125**
**Рецепт приготовления яблочного уксуса**
**Калий – ключик к здоровью**

# ОТ РЕДАКТОРА

## ОСЕНЬ. КУШАТЬ ПОДАНО?

Если верен постулат — мы состоим из того, что едим (а, собственно, какие есть в этом сомнения?), то важнейшей, принципиальнейшей вещью становится **то, что именно мы едим**. Если кто не очень в этом уверен, давайте немножко порассуждаем.

Возьмем, например, *микроэлементы*, ну, тот же цинк, о необходимости которого нам твердят ученые мужи всех мастей со всех сторон. Дескать, недостаток цинка приводит к тому, что у мужчин может развиться то-то, то-то и то-то, а у женщин — то-то, то-то и то-то. И обязательно в конце угрожающе добавляют: «Вплоть до онкологии». В аптеках появились различные цинкосодержащие препараты, а также те, в которых выделены молибден, кобальт, железо, селен и другие редкоземельные металлы (а, может, и не очень редкоземельные – с химией я всегда был не в ладах).

*Витамины*. Это отдельная поэма, длящаяся уже не один десяток лет. Есть витамины на все буквы алфавита. Впрочем, самого алфавита на все витамины не хватило, поэтому пошли вход цифры, например, $B_1$, $B_2$, $B_3$..., ...$B_n$. Чуть только весна — отовсюду звучат призывы горстями глотать витамины, которых организму все равно катастрофически не хватает. Опять же, в аптеках этих витаминов — на любой вкус, да на любую букву – выбирай!

*Аминокислоты*. Тут, впрочем, пока аптечного изобилия нет. Но не беспокойтесь, ученые постоянно ломают голову и над этим, и в скором времени большинство незаме-

нимых аминокислот возникнет на аптечных прилавках, восполнив этот пробел. А это уже серьезно, ведь известно, что белки состоят из аминокислот. То есть, мы подбираемся к разгадке создания биоматерии.

Я могу продолжать, ведь есть еще пищевые добавки, БАДы и прочие заменители собственно пищи, производство которых основано на все том же постулате — мы состоим из того, что едим. Получается, что мы постепенно идем к тому, что кухню— я имею в виду не соответствующее помещение с плитой, раковиной и холодильником, а весь человеческий опыт от первобытно-общинного костра до наших дней, вместивший в себя многообразнейшие культурные традиции приготовления самого святого — ПИЩИ, так вот, все это нам хотят подменить таблеточками и капсулами в нарядных упаковках. Оно, конечно, удобнее — проглотил с утра горстку пилюль и, как говорится, целый день свободен. Да только нет в этом гармонии с окружающим миром. Ведь земля для чего-то рождает фрукты, овощи, коренья, ягоды, травы и прочее, прочее, поспевающее к осени.

Именно осенью и надо создать необходимый запас прочности из всех вышеперечисленных элементов, витаминов и иже с ними, чтобы у организма хватило пороху пережить суровую зиму и переменчивую весну, дотянув до следующего урожая.

Вот этим мы и займемся на страницах нашего сентябрьского выпуска и начнем с кухни, ведь, кто бы вы ни были — пенсионер, врач, государственный служащий, предприниматель, домохозяйка, профессор или библиотекарь — не важно, кушать хочется всем одинаково. Но делать это надо с умом.

**Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»**
**Сергей АНДРУСЕНКО.**

*Следующий, 10-й номер журнала выйдет 17 октября с.г.*

# ИЗ ПОЧТЫ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛЮС»

**Наш почтовый ящик набит в основном письмами с просьбами рассказать о том или ином заболевании. Мы стараемся изо всех сил отвечать на них при помощи специалистов. Этой теме был посвящен 6-й номер «Предупреждения Плюс» за 2007 г. Но, конечно, всей почты он не исчерпал, ведь письма идут нескончаемым потоком. Поэтому мы решили, что следующий, 10-й номер журнала мы посвятим ответам на наиболее распространенные вопросы.**

**Хорошо, когда возникает обратная связь, полемика с нашими консультантами, когда вы сообщаете о результатах применения публикуемых нами методик и материалов. Вот, например, письмо от Валерии Петровны из г. Новотроицка Оренбургской области.**

## ЗА УРИНУ ОБИДНО

Я прочитала комментарий В.М. Костерова в журнале «Предупреждение Плюс» № 2 за 2007 г., и стало обидно за урину. «В целом я отношусь к урине отрицательно, особенно не приемлю ее при употреблении внутрь», – пишет он. Я хочу возразить. После того, как официальная медицина пролечила меня от кровоточащей язвы 12-перстной кишки и язва не зарубцевалась, я под натиском своей тети Степаниды и мамы в конце 1991 года стала пить мочу, и язва зарубцевалась. У меня в это время уже было заболевание крови – миелоз, и я прошла лечение в гематологическом центре г. Алма-Аты. В книге Армстронга «Живая вода» я прочитала, что урина разбивает тромбы и делает эластичными сосуды, и реши-

ла вместо лечения принимать урину 3 раза в день. Тромбоциты достигали до 3 тыс., были большими скоплениями. Пила урину 12 лет без перерыва. Язва моя почему-то открывалась один раз в год и закрывалась без лекарств от урины. В 1996 году я провела фракционное голодание по Г. Малахову, и язва перестала открываться. Улучшения с кровью после голодания не наступило, но я за эти 12 лет только один раз проходила лечение от остеохондроза, никаких таблеток не употребляла и чувствовала себя удовлетворительно.

Считаю, что благодаря урине я жива. В 2004 году я вынуждена была принять лечение в гематологическом отделении Оренбурга и дома в течение полугода, поэтому прекратила пить урину, и болезни посыпались как град. За 3 года я стала развалиной.

Да, иногда описываются случаи из области фантастики, но это касается не только урины. Беляева («ЗОЖ» № 10 за 2007 год) пишет, что она за месяц употребления урины и голоданием 1 раз в неделю добилась похудения на 23 кг и кожа не обвисла. Фантастика!

Я прошла *фракционное голодание на урине.*

20 дней голодала – месяц восстановительный период, 22 дня голодала – 1,5 месяца восстановительный период и еще 10 дней голодания.

Похудела за этот период на 17 кг, и я бы не сказала, что кожа не обвисла, хотя мне в то время было не 60, а всего 47 лет и лишних кг достаточно. Как пишет В.М. Костеров: «100% отрицать не буду, пробуйте, может, у меня кожа дубленая».

Я с нетерпением ожидаю новые номера «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс», перечитываю по 2-3 раза, выписываю в тетради рецепты по своим заболеваниям. Особенно нравится читать статьи Д.В. Наумова, Б.В. Болотова, С.М. Бубновского, С.Г. Чойжинимаевой.

Употребляла 2 раза жмых и пила квас на чистотеле, ангину лечу йодом и полощу горло чайным грибом, при сомнениях на простуду – пью ударную дозу перекиси и чай с имбирем.

При бронхите пью молоко с шалфеем, дегтем, чищу зубы составом «соль + вода + зола». Бабушкиной растиркой поль-

зуюсь иногда. «Варварский» метод (снег + соль) использую, перекись пью третий год.

По рецепту В.М. Костерова пила настой хрен + морковный сок + мед, сейчас по его рецепту пью настойку боярышника + настойку прополиса как антисклеротическое средство. Пила сок редьки. Это, конечно, неполный перечень.

Что-то помогает, что-то нет. Хотелось бы, чтобы в рецептах писали, сколько дней или месяцев нужно лечиться, чтобы человек рассчитывал, стоит ли браться за такое лечение. Одна женщина писала, что накладывала на жировик мыло с луком где-то месяцев 5 или 6, чтобы он прорвался и вышел. Не каждому по силам такое испытание. Я дней 20 поприкладывала, тело покраснело, как от ожога, и стало чесаться.

Хорошо, что печатают письма-предостережения. 1,5 месяца я занимаюсь упражнениями, взятыми из «Предупреждения Плюс» № 1 за 2007 год, особый упор на 3 упражнения для пожилых. Сергей Михайлович Бубновский пишет, что после занятий должно быть удовольствие от проделанного и легкое утомление, но мне хотелось быстрее довести количество повторений до 50, а потом до 100. За месяц я стала-таки делать по 100 приседаний, 70 отжиманий и 70 поднятий ног. Приседание доставляло легкое утомление и удовольствие, а поднятие ног и отжимание до 70 делала с большим утомлением. В № 11 за 2007 год прочитала письмо Андраханова А.А. о чувстве меры, сказала себе «стоп» и сейчас уже стала работать без «добавок», приседания, правда, довела до 150, возможно, на этом и остановлюсь.

Хочу сообщить 2 рецепта из своего личного опыта. Их я, по-моему, не встречала в «ЗОЖ».

Мужа и маму лечила от *радикулита* настойкой горького перца.

Свежий перец резала кольцами до горла банки и заливала водкой. В таком состоянии, не процеживая, состав стоял. Когда требовалось, растирала спину.

Первый раз узнала рецепт зимой, на кофемолке измельчила сухие стручки перца, залила горячей водкой, чтобы

быстрее был состав готов, т.к. муж нуждался в помощи — после лечения официальной медицины не было облегчения.

*Очищаю пятки* так.

Ноги мне парить нельзя, поэтому я на ночь накладываю пластины чайного гриба на пятки, надеваю целлофановые пакеты, носки, а утром все легко счищается щеткой.

И еще. Может, стоит выпустить книги с подборкой рецептов по болезням за 15 лет существования «ЗОЖ». Я приобретаю «ЗОЖ» с 2002 года, и собралось уже немало, а кто за 15 лет хранит? Вместо кучи газет поставил на полку 3-4 книжки, да еще по болезням, легче рецепты искать.

**Адрес: Гончаровой (Коротневой) Валерии Петровне, 462360 Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. М. Корецкой, д. 19, кв. 40.**

**«Предупреждение Плюс»: Мы как раз начали выпускать книги, которые будут посвящены в том числе и разным заболеваниям. Их основу составят лучшие материалы, опубликованные в вестнике «ЗОЖ» и приложениях. Но — не только. Мы будем привлекать в книги лучших специалистов и врачей с комментариями и материалами, а также с авторскими методиками по данной теме.**

**В ближайшее время выйдут книги по *диабету, гипертонии и инсульту.* Книги можно будет заказать по почте наложенным платежом. Подробнее см. стр. 127. Не исключено, что мы откроем и подписку на «Библиотеку «ЗОЖ».**

# НА КУХНЕ «ЗОЖ»

## ОСЕНЬ: ЧТО НА ПЕРВОЕ?

**Мы надеемся, вам придется по душе на нашей кухне. На дворе осень. Масса свежих овощей и фруктов. И если вы действительно вознамерились сократить в рационе количество мяса и увеличить объем овощей и фруктов, то наши рецепты вам как раз пригодятся. Начнем, как и полагается, с первых блюд.**

**Полусыроедческий овощной суп**

Мелко нарезанную овощную смесь («что есть в доме») залить небольшим количеством кипятка и проварить несколько минут. Затем долить до нормы и заправить суп зеленью и тертой сырой морковью. Масло или сметану — в тарелку. Суп можно заправить и молоком, но тогда в состав овощей не должен входить картофель.

Этот суп привлекателен тем, что при его приготовлении употребляется сырая морковь — овощ, который очень много пользы теряет при варке, да к тому же и значительно проигрывает во вкусе. Такой способ введения моркови в супы можно использовать и в других рецептах.

**Суп-пюре гороховый быстрого приготовления (две порции)**

Промытый и просушенный горох размельчить на кофемолке (примерно «одна кофемолка»). Сварить овощной бульон из моркови и кореньев, овощи протереть. В кипящий бульон постепенно всыпать «гороховый порошок» и размешивать (наподобие того, как варят манную кашу). Прокипятить до загустения. В тарелку — масло и ржаные сухарики (лучше — из бородинского хлеба).

**Классический (и самый экономичный по затратам труда) свекольник (4—5 порций)**

3 свеклы натереть на крупной терке, залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения, добавить лимонный сок или яблочный уксус, немного меда (а лучше без него), натереть на крупной терке свежие огурцы, положить по 1/2 крутого яйца на порцию, посыпать самой разнообразной зеленью. Сметану — в тарелку.

**Суп из крапивы и овса**

Поджарьте 2 мелко нарезанные луковицы, добавьте овсяных хлопьев и крапивы, поджарьте вместе. Добавьте соли и мускатного ореха, залейте кипятком и варите до готовности.

Суп из крапивы, если его есть три раза в месяц, «заряжает» здоровьем на целый год.

**Деревенский домашний суп**

Замочите $^1/_2$ фунта гороха на ночь. Добавьте воды и варите 1 час. Порежьте и протушите в масле 2 луковицы, 2 моркови, 2 пинты листьев крапивы, 1/2 кочана капусты, 2 лавровых листа и 1/2 чайной ложки тмина. Добавьте одну чашку пшеничной муки, протушите в смесителе и протрите через сито.

1 чашка — 16 столовых ложек, 0,28 литра,

1 пинта — 2,5 чашки,

1 фунт муки — 3,5 чашки,

1 фунт гороха — 6 чашек (отваренных).

**Капустный суп с помидорами**

2—3 картофелины, 1—2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 5 помидоров, 3 лавровых листа.

Нарезать картофель кубиками, предварительно тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки. Кожицу картофеля очищают только в крайнем случае. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту приготовить так: надрезать стержень листьев около кочерыжки, разобрать кочан

на отдельные листья. Стержень листьев вырезают и нарезают «копеечками». Бросить их в кипяток одновременно с морковью. Тонкую часть капустного листа нарезать квадратиками или соломкой. Помидоры на 2 мин. опустить в кипящий суп, извлечь шумовкой, положить в глубокую тарелку и осторожно снять кожицу. Затем нарезать помидоры на небольшие кусочки. При полуготовности картофеля ввести в кипящий суп тонкую часть листа капусты. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты. Бросить в суп помидоры и дать настояться 5 мин. Лавровый лист, как всегда, вводится за 3—4 мин. до готовности супа.

Разлить по тарелкам и густо посыпать нашинкованной зеленью.

### Рассольник овощной

3—4 соленых огурца, клубень картофеля, 1 морковь, 1 репа, 0,5 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа, пучок укропа, пучок петрушки.

Клубень картофеля тщательно отмыть, вырезать глазки, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и ввести в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на 4 части. Молодые семечки можно оставить, старые непременно удалить. Мелко нашинковать огурцы и ввести в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать крупно и положить в кастрюлю, снятую с огня.

Дать настояться под крышкой.

### Суп картофельный с крапивой

4 картофелины, 300 г листьев крапивы, 1 морковь, 1/2 л молока, 1 л воды, 1/2 стакана сметаны, укроп.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром. В пюре добавить рубленую крапиву, морковь, влить молоко и воду и довести до кипения.

### Суп из овощей с крапивой

4 свежих огурца, 500 г листьев крапивы, 2 моркови, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки рубленой петрушки, 1 л молока, 1 л воды.

К моркови и петрушке добавить топленое масло, воду, молоко и довести до кипения.

### Суп картофельный со свежими огурцами

4 картофелины, 40 г топленого масла, 3 свежих огурца, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 л воды, молотый перец.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром, добавить масло, молотый перец, нарезанные огурцы и все перемешать. Посыпать укропом.

### Борщок из свеклы

4 свеклы, 500 г свежей капусты, 1 ст. ложка лимонного сока, лавровый лист, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сока помидоров, 2 л воды.

Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, сок помидоров, капусту. Смесь залить кипящей водой, довести до кипения. При подаче на стол добавить сметану.

### Свежий суп

Компоненты: огуречный рассол, огурцы, помидоры, укроп, жирная простокваша.

Способ приготовления: тонко нарезают три свежих огурца и добавляют полстакана огуречного рассола. Можно добавить также несколько ломтиков маринованных огурцов. Добавляют ломтики помидора, большое количество укропа и несколько стаканов жирной простокваши. Желательно все это размешать в сметане.

### Щи из свежей капусты

Очистить и поджарить на сливочном масле следующие коренья: 0,5 моркови, 0,5 порея, 0,5 петрушки, 1/4 сельдерея, прибавив к ним чайную ложку муки и одну столовую ложку масла.

Когда коренья будут достаточно мягки, сложить их в кастрюлю, залить двумя стаканами горячей воды, прибавить немного нашинкованной свежей капусты, соли, 3—4 зерна перца, 1 лавровый листик и кипятить до полной готовности. Перед подачей на стол взять 1 столовую ложку сметаны, растереть с одним сваренным желтком и опустить в суп.

### Суп яичный

5 штук белых сухих грибов средней величины, 0,5 моркови, 0,5 петрушки, 1/4 сельдерея (все это, конечно, вымыть и очистить) и 1 чайную ложку соли залить горячей водой и кипятить до тех пор, пока грибы и коренья не будут готовы. Перед подачей на стол сделать приправу к супу таким образом:

разогреть сковороду, положить на нее 1 чайную ложку сливочного масла, вылить одно сырое яйцо, посыпать все это одной чайной ложкой пшеничной муки и зажарить; затем эту приправу изрубить ножом, посыпать зеленью петрушки или укропа, опустить ее в суп и прокипятить все это еще один раз.

### Овсяный суп с яблоками

2,5 столовой ложки овсяных круп промыть, залить 2 стаканами воды и варить. Когда крупа уварится до мягкости, слить воду, а крупу растереть ложкой и снова залить 1,5 стакана воды и, прибавив чайную ложку сливочного масла, щепотку соли, одно очищенное и разрезанное на 4 части кислое яблоко и сахар по вкусу, кипятить до готовности яблок.

### Похлебка луковая

10 головок репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея или пастернака, столовая ложка сушеного укропа, лавровый лист, гвоздика и душистый горошек, лук-порей, майоран, кинза, мята.

Луковицы мелко нашинковать и бросить в кипяток. Петрушку нарезать кружочками. Сельдерей натереть на крупной терке и вместе с петрушкой, зеленью укропа и пряностями бросить в похлебку. Ввести в суп также зеленую часть порея, нарезанную как можно

мельче. Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, сдвинуть на край плиты, засыпать пряной зеленью и дать настояться под крышкой.

С гвоздикой нужно быть очень осторожными: класть в суп не больше одного бутона и даже его половину. Разлить суп по тарелкам и сверху присыпать очень тонко нарезанными колечками стержня порея.

## ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ОБЕДЫ

**Сегодня на кухне «ЗОЖ» старинные вегетарианские рецепты. Они не только, вероятно, просты в исполнении. Блюда, приготовленные по этим рецептам, необычайно вкусны. И полезны.**

### Овсяный суп с черносливом

Влить в горшок бутылку воды и всыпать полчашки овсяной крупы, которую предварительно хорошенько промыть, — кипятить до тех пор, пока крупа не станет мягкой и белой. Отвар слить через сито в отдельную посуду, а крупу мелко истереть ложкой. Истертую крупу опустить в отвар, положить туда же 1/4 фунта чернослива (1 фунт — это примерно 454 г), две чайные ложки сахарного песка и прокипятить, пока чернослив не сделается совершенно мягким.

### Щи кислые

1/2 фунта кислой капусты тщательно промыть в двух водах, затем смешать с мелко изрезанной луковицей, добавить 1 столовую ложку масла и жарить до мягкости. Когда капуста обжарится, положить в нее половину столовой ложки пшеничной муки, 1 лавровый лист, 5—6 горошин черного перца, соли по вкусу и все перемешать.

Пока жарится капуста, налейте в горшок 1,5 бутылки воды, вскипятите ее и положите в нее 2—3 гриба. Когда они хорошо прокипят, кладите в горшок капусту и снова кипятите не менее 45 минут.

Эти щи хороши со сметаной.

### Суп «Кнейпа»

Нарезать кусочками обыкновенный черный хлеб, высушить его, истолочь в крупный порошок. Затем вскипятить 2 стакана молока и в кипящее молоко высыпать 2—3 столовые ложки приготовленного хлебного порошка, дать вскипеть 2—3 раза. Суп готов.

### Гороховая лапша

Замочить с вечера 1/4 фунта гороха в холодной воде. Утром воду слить, а горох залить тремя стаканами кипятка, посолить, положить 3 белых сухих гриба и варить до готовности, а затем протереть сквозь сито.

Пока горох варится, поджарьте мелко порезанные: 1/4 моркови, 1/4 петрушки, одну луковицу — на 1 столовой ложке сливочного масла.

Затем приготовить тесто: насыпать в тарелку муку (примерно 0,5 стакана), положить одно яйцо и замесить крутое тесто. Раскатать его до толщины бумаги, порезать узкими полосками и опустить вместе с поджаренными морковью, петрушкой и луком в горох. Прокипятить.

### Суп-пюре из картофеля с пирожками

Сварить в трех стаканах подсоленной воды 5 штук сухих белых грибов и 1 луковицу. Когда грибы сварятся, вынуть их, а бульон процедить. Одновременно поджарить 0,5 морковки, 0,5 петрушки в 2 чайных ложках сливочного масла, затем взять 4—5 вареных картофелин, протереть их сквозь сито и опустить в бульон вместе с поджаренными кореньями. Прокипятить.

Замесите тесто, как для лапши — с 1 яйцом и 1 столовой ложкой тепловатой воды, чуть посолите, раскатайте его тонко, сделайте кружочки. Заранее сваренную гречневую кашу (0,5 фунта — примерно 220 г) поджарьте в масле вместе с одной мелко нарезанной луковицей (перец, соль – по вкусу) Разложите кашу на вырезанные кружочки, заверните их, как пирожки, и сварите в кипящей соленой воде.

Перед подачей на стол пирожки опускаются в суп. К супу подается нарезанная петрушка.

### Суп из цветной капусты

Приготовить отвар из кореньев: 1 морковь, 1 петрушку, 1 луковицу, 1 репу и 0,5 сельдерея залить 3 стаканами воды и варить до мягкости. Отвар процедить и положить в него цветную капусту, 1/4 фунта (чуть больше 100 г) зеленого стручкового гороха, 1 мелко порубленную луковицу, заранее обжаренную в столовой ложке сливочного масла с 1/2 столовой ложки муки. Затем можно прибавить немного поджаренных в масле рубленых свежих белых грибов. После чего дать супу хорошо прокипеть.

### Хлеб с яйцами и горошком

Белый хлеб нарезать ломтями, обмакнуть в молоко и обжарить в масле. Затем взять 2 сырых яйца, 3 столовые ложки молока и немного соли. Взбить все это вместе и залить хлеб. К хлебу подается или тертый сыр, или соус из горошка, приготовленный следующим образом:

1/6 фунта (75 г) зеленого горошка промыть, оставить в воде на 3—4 часа, затем поставить на огонь. Когда он будет мягкий, посолите, добавьте 2 чайные ложки сахарного песка, 1 столовую ложку муки, 1 столовую ложку уксуса и 1 чайную ложку сливочного масла. Все прокипятить. Соус из горошка готов.

### Оладьи с яблоками

Один желток растереть с 1 чайной ложкой сахарного песка, добавить половину чайной ложки сливок или молока, 1 столовую ложку растительного масла и столько муки, чтобы тесто было негустое. Затем взбить отдельно белок и положить его в тесто. Очистить два яблока, нарезать их кружочками и вынуть семечки и сердцевины. Разогреть сковороду, положить в нее сливочное масло и обмакивая нарезанные яблоки в тесто, класть их на сковороду.

К оладьям подать сахарную пудру или мелкий сахар.

### Каша из творога и манной крупы

1 фунт творога протереть сквозь сито, положить в него 3 сырых яйца, 2 чайные ложки сливочного растопленного мас-

ла, щепотку соли, 2 столовые ложки сахара и 1/2 чайной чашки манной крупы. Все это выложить в форму, обмазанную маслом и обсыпанную сухарями, и запечь в духовке. Каша из творога подается с сахаром и сливками.

## ИЗ КУХНИ ЧЕРКАСОВА

**Писатель Владимир Георгиевич Черкасов был большим другом Михаила Михайловича Котлярова. Был, потому как, к великому прискорбию, Михаил Михайлович умер, не дожив несколько месяцев до своего 90-летия. Скончался он скоро и тихо. Но еще за пару месяцев до смерти мог сжать руку с такой силой, что глаза лезли на лоб.**

**Так вот, много-много лет назад именно Котляров вытащил изнуренного, больного, измученного язвой и творческими исканиями Черкасова на зимнюю улицу и буквально силой заставил пробежать две-три минуты босиком и в шортах по снегу.**

«Он был моим земляком, моим другом, — пишет Черкасов, — единомышленником по бегу в полуобнаженном состоянии. Это он вытащил однажды в январе 1979 года меня, литератора, любителя покоя, домашнего уюта, из теплой квартиры на мороз в полуобнаженном состоянии и заставил сделать пробежку по методу Александра Васильевича Суворова. С тех пор главная часть моей литературной творческой работы проходит не за письменным столом, а на беговой трассе. Почти как у американских президентов. Ведь последние лет 20—30 все президенты США бегают. Одно время в Америке их примеру следовали чуть ли не 80 миллионов людей, не желающих платить за дорогостоящие лекарства.

Именно Котляров старался приобщить к великому оздоровлению и омоложению всех, у кого раскрыт разум, кто способен преодолеть самого грозного врага — самого себя, свою лень, свою инертность, свое желание ничего не менять, свою самоуспокоенность, свое преступное пренебрежение к божественному дару — здоровью. Котляров несколько лет потратил на то, чтобы соблазнить меня на такой подвиг».

Так вот, с того самого 1979-го началось приобщение Чер-

касова к здоровому образу жизни. Сегодня эта тема, как говорят, не сходит с его пера. Она составляет предмет его лекций, с которыми он разъезжает по стране. Надеемся, что мы в скором будущем получим их и опубликуем в вестнике. А пока кое-что из «фирменной» кухни Черкасова, в которой тот большой мастак.

**Земляника лесная (из яблок)**

Блюдо, о котором пойдет сейчас речь, в большей степени лечебно-диетическое, чем простое питание. Это десерт из обычных яблок, причем годятся яблоки второго, третьего сорта, слегка подпорченные, или даже лесные, жесткие и терпкие, невкусные.

Неважен сорт, внешний вид, неважно, сколько они хранились и где. Важен метод приготовления.

Кожуру очищать не надо, просто вымыть и натереть на мелкой терке или пропустить через соковыжималку. Часть сока можно выпить отдельно, а другую часть вылить в пюре и добавить хотя бы одну-две чайные ложки меда на килограмм тертых яблок. Нет меда — добавьте чуть-чуть какого-нибудь варенья или на худой конец сахара и буквально щепотку соли.

Размешать и поставить в холодильник на сутки, двое, трое.

Утром вы будете их есть натощак, понемногу, тщательно пережевывая. Это будет первым завтраком, а через два-три часа ваша обычная еда.

Что бы вы ни ели — есть надо всегда понемногу и очень тщательно жевать.

Прислушайтесь в этом отношении к мудрым философам Востока: ПЯТЬДЕСЯТ РАЗ ЖУЕШЬ — НИЧЕМ НЕ БОЛЕЕШЬ. СТО РАЗ ЖУЕШЬ — ТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЬ. СТО ПЯТЬДЕСЯТ — ТЫ БЕССМЕРТНЫЙ!

Тут нет преувеличения. Тот, кто долго жует, приобретает привычку есть очень мало, насыщаться мизерными порциями и становится постепенно совсем другим человеком: умнее, добрее, терпимее, работоспособнее, моложе, красивее и, конечно же, здоровее.

Говорю со знанием дела. Сам десятки лет — с юности — страдал гастритом, колитом, запорами, метеоризмом. Боли, изжоги, отрыжки, подсосы были долгие годы моими постоянными спутниками, я притерпелся к этим недугам и научился их не замечать, считал их следствием трудных военных лет, бессонных ночей, гиподинамии, сидячего образа жизни литератора.

Но теперь понимаю, что не знал принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). А они очень просты. Пока их изучал, выискивал и пробовал на себе и на близких родственниках всевозможные спасительные рецепты, запоминал лучшее, осмысливал принципы приготовления пищи и ее воздействие на нас.

Так вот, тертые на терке яблоки — это миллионы разрушенных клеток живого существа, в данном случае тканей плода. Эти ткани после разрушения проявляют бурную восстановительную активность, стремятся к возрождению. На холоде эти процессы углубляются и еще больше усиливаются.

И когда вы съедаете яблочное пюре с молитвой, с благодарностью к Всевышнему и с любовью к Божественным дарам, в частности к этим яблокам, они, эти разрушенные существа, благодарны вам, более высокому существу, они дарят вам восстановительную энергию, воплощаясь через ваш богоподобный организм в нечто неизмеримо более высокое, чем простое растение. Ваш организм и плод яблока вступают в божественное сотрудничество. Яблоко жертвует собой ради Человека. Так растения используют нас — для себя.

**Грибы тушеные (из свекольной ботвы)**

Все чаще в печати, по радио и телевидению получаем предупреждения о том, что теперь грибы лесные небезопасны, бледные поганки, смертельно ядовитые, маскируются под безобидные сыроежки. А между тем в нашей семье любят «грибное блюдо» из обычной свекольной ботвы, которую в Москве и других городах средней полосы выбрасывают на рынках и в магазинах тоннами.

Но на Северном Кавказе, где я родился и вырос, свекольную ботву ценят даже дороже самой свеклы и продают отдельно — кому что по душе: одному красный бурак, другому — листья от него, которые кладут в борщи, супы или тушат отдельно, на сковородке, заправляя по собственным рецептам — поджаренной мукой, луком, обжаренным со сметаной, или иными специями.

Готовится все это быстро, легко, во время еды кажется, что перед тобою грибы. А о полезности, питательности свекольной ботвы можно слагать поэмы, писать восторженные дифирамбы: улучшает состав крови, налаживает работу желудочно-кишечного тракта, чистит печень, способствует рассасыванию камней в почках, устраняет солевые отложения, избыточный холестерин, повышает умственную работоспособность.

Побыть недели две-три на диете из свекольной ботвы (достаточно 100—150 граммов в сутки, причем не каждый день) — это все равно что две-три недели есть лесную землянику, после которой человеку полгода-год не придется думать о болезнях и недомоганиях.

Возможно, поэтому гениальный врач-натуропат США Герберт Шелтон, автор 50 книг по вопросам лечения без лекарств, обладатель девяти дипломов по медицине, натуропатии, гигиене, философии, литературе и прочее, неизменно рекомендует в качестве особо эффективной лечебной диеты свекольную ботву чуть ли не при всех заболеваниях.

Мы в своей семье едим свекольную ботву либо в виде салата сырую, либо крошим и сначала минут пятнадцать тушим на сковородке, чтобы мягче стали толстые стебли. Затем слегка подсаливаем, чуть-чуть подсахариваем и заправляем репчатым луком со сметаной, если таковая имеется, соусом из муки, слегка (предварительно) поджаренной на сухой сковородке, либо небольшим количеством томатного соуса.

Вкус — отменный, а целебность этого блюда — просто восхитительна.

## ПРО НАПИТКИ ЗДОРОВЬЯ И ТРАВНЫЕ ЧАИ

**На нашей кухне мы уже готовили и первые, и вторые блюда из того, что предлагает нам щедрая осень. Это очень важно — именно сейчас создать запас прочности, который позволит продержаться нам до следующего лета не болея или, по крайней мере, свести к минимуму зимне-весенние недомогания. Но помимо первых и вторых блюд из осенних даров можно и нужно готовить различные напитки. Сегодня мы предлагаем довольно много рецептов, причем не только чаев, но различных квасов, напитков.**

1. Две столовые ложки сока свеклы, 1/4 л простокваши, 1 чайная ложка напитка из шиповника, сок 0,5 лимона; все тщательно смешать, пить сразу.
2. 1 столовая ложка сока боярышника (можно взять концентрированный настой сухих ягод), 2 столовые ложки простокваши, 0,5 чайной ложки меда; 1 банан, корица (на кончике ножа); все это взбить до пены.
3. 2 столовые ложки сока черной редьки, 1 натертое яблоко, 0,5 чашки яблочного сока, 2 столовые ложки сметаны, немного лимонного сока.

Употребляя соки, всегда следует иметь в виду, что сок 0,5 лимона, разбавленный приблизительно одним стаканом теплой воды (можно добавить меда по вкусу), стимулирует *вялую работу кишечника*. Небольшое количество фруктового сока, разбавленного стаканом теплой воды с 1—2 чайными ложками меда, быстро восстанавливает энергию при *слабости, усталости*. Фруктовый сок со свежеразмолотыми орехами, разболтанными в воде (лучше — взбитыми в миксере), образует очень *питательный, легко усваивающийся* напиток для детей.

### Шербет фруктовый

1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки апельсинового, 1 чайная ложка крепкого зеленого или любого чая, 2 чайные ложки настоя мяты, мед по вкусу. Стакан долить доверху холодной кипяченой водой.

**Напитки из шиповника**

При приготовлении *отвара шиповника* размельчать его плоды не следует, так как нарушается их структура.

25—30 ягод на 1 литр кипятка заваривают в термосе на ночь (7—8 часов). К утру напиток готов. По мере его расходования в термос снова добавляют кипяток, и так до 4—6 дней (отвар с каждым днем становится все насыщеннее и вкуснее).

Если нужно приготовить напиток побыстрее, то ягоды можно размельчить. Классическая доза в этом случае — 10 ягод на 1 стакан кипятка. Обычно в напиток из шиповника кроме меда добавляют и сок лимона по вкусу, но можно обойтись и без него, так как сам по себе отвар имеет немного кисловатый вкус.

Замачивать и заваривать шиповник нужно в непрозрачной посуде, так как на свету разлагается витамин С. Поэтому так и удобен термос.

*Чай из шиповника и сушеной черной смородины*:

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1 час. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Чай из шиповника и сушеной рябины:

смешать ягоды в равных частях и взять 1 чайную ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Можно также 2 столовые ложки рябины, 2 столовые ложки шиповника настаивать в термосе 4—5 часов (кипятка 1 литр).

1 столовая ложка средних по размерам ягод шиповника, заваренная 1 стаканом кипятка, обеспечивает суточную потребность организма в витамине С.

Не выбрасывайте ягоды шиповника, распаренные в термосе: отожмите их через марлю и выпейте отвар.

Рецепт для очистки кишечника:

100 г ягод шиповника размельчить в кофемолке и залить тепловатой (не выше 45°) дистиллированной водой до консистенции сметаны. Оставить на 2—3 часа. В полученную кашицу положить 1 чайную ложку меда. Это «метла», которая прекрасно очищает кишечник (следующий прием пищи — фрукты или сухофрукты, размоченные в дистиллированной воде).

Вместо дистиллированной воды можно использовать и кипяченую, но это дает меньший эффект.

**Напиток из боярышника**

Все то же, что было сказано о приготовлении напитка из шиповника, относится и ко всем видам боярышника (кровяно-красный, колючий, пятипестичный), но «специализация» этого плода несколько иная (кстати, очень хорош напиток из смеси шиповника и боярышника). Этот плод оказывает *антисклеротическое* действие, снижает *кровяное давление*, снимает болезненность и *чувство тяжести в сердце*, укрепляет *сердечную мышцу*, успокаивает *нервную систему*. При *стенокардии, явлениях декомпенсации работы сердца* боярышник служит надежным вспомогательным средством. Кроме того, он обладает *жаропонижающим* действием. Пить напиток из боярышника можно без дозировки, как чай.

В народной медицине рекомендуется 100 г очищенных от семян свежих ягод залить вечером 2 стаканами холодной воды, утром в этой же воде ягоды немного нагреть, протомить и, процедив, выпить отвар.

Если в течение всего месяца, пока можно использовать свежий боярышник, выполнять это указание, то польза будет огромная, особенно при незапущенных формах *гипертонии* и *неврозах сердца*.

## СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

**Лимонный квас**

**3—4 лимона порезать, удалить косточки, залить пол-литра воды. Варить, пока лимоны не станут совсем мягкими. Перелить жидкость в кастрюлю, добавить 5 л кипятка, дать остыть. Положить 25 г дрожжей, перемешать, поставить в теплое место. Когда начнет бродить, процедить, всыпать 600 г сахара (можно, конечно, меда), разлить в бутылки, положив в каждую 2—3 изюминки. Плотно закупорить, держать в холодильнике в стоячем положении. Пропорции можно уменьшить.**

### Яблочный квас

30 яблок порезать с кожей и стержнями, залить 5 л кипятка, дать остыть. Положить 25 г дрожжей. Поставить в теплое место, и далее все то же, что в приготовлении лимонного кваса.

Можно использовать и сушеные яблоки. Для этого нужно нарезать 650 г яблок, залить 1 л воды, варить до мягкости. Вылить все в горшок, добавить 5 л кипятка, дать остыть, положить 25 г дрожжей, сахара 400 г.

### Клюквенный квас

3 стакана клюквы размять, залить 1,5 л кипяченой воды, вскипятить 3 раза. Добавить 5 л кипятка. Далее все так же, как при приготовлении лимонного кваса.

Так можно готовить квасы из всех фруктов — мандариновый, апельсиновый, рябиновый.

### Травные чаи

Основное правило составления чаев — брать только те травы, которые обладают приятным вкусом. Например, тысячелистник — высокополезная и целебнейшая трава, но в состав чаев она входить не может из-за своего специфического горького и терпкого вкуса. Чаи пьют всегда свежими, хорошо настоянными.

Травы заливают кипятком, накрывают теплым и настаивают около 30 минут. Классической считается доза — 1 полная чайная ложка травы на стакан кипятка.

*Еще один бальзам:*

зверобой, бессмертник, душица, крапива, мята перечная, размельченные шиповник и сухая лимонная цедра, а также боярышник и красная рябина — все это по одной части. Сюда же — 5 частей зеленого чая.

*Классические травные чаи:*

- По 3 части душицы, зверобоя, мяты перечной, по 1 части лепестков и плодов шиповника.
- 1 часть зверобоя; 1,5 части душицы; 0,5 части плодов шиповника.

- Зверобой и лист черной смородины в любых пропорциях.
- 2 части головок клевера, 1 часть зверобоя, 1 часть листа смородины.
- Равные части первоцвета и зверобоя.
- 1 часть сушеной красной рябины, 1/4 части сушеной малины и немного листьев смородины.
- 1 часть сушеных ягод красной рябины, немного мяты перечной (1 столовая ложка смеси на 1 стакан воды).
- 1 часть листьев чабреца, 1 часть зверобоя, в пять раз меньше брусничного листа.
- 1 часть плодов шиповника, 1 часть рябины красной, 1/2 части черной сушеной смородины, 1 горсть сухих земляничных листьев.
- Листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях (сушеные или свежие).
- Листья плодовых деревьев (в любых пропорциях) — сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони (эта смесь считается очень полезной при атеросклерозе, остеохондрозе; впрочем, это, наверное, можно сказать и обо всех чаях).

При цветении фруктовых деревьев следует собирать падающие плодоножки, сушить, размалывать и заваривать в любой пропорции.

Из приведенного списка видно, какие основные компоненты применяются для приготовления чаев. Собирают травы и листья обычно только в сухую, ясную погоду, когда нет росы.

### Чайный гриб

В былые времена гриб «воспитывался» во многих семьях. Его подкармливали чаем и сахаром. Некоторые врачи-натуропаты считают этот напиток полезным, однако предупреждают, что употреблять можно только пятидневный настой.

Через 5 дней его сливают в широкогорлую посуду и ставят в нижний отдел холодильника. Гриб заливают снова, отметив дату. Пьют настой гриба в основном перед едой.

Он требует тщательного ухода — обмывания, отделения излишних слоев и т.п. Поэтому, наверное, этот «нахлебник» и вывелся из домов в настоящее время.

## ЧУДЕСНЫЙ СУП ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ

**«Чудодейственный сжигатель жира», «Как похудеть без всякой диеты» — такие или подобные рекламные объявления сегодня можно встретить на каждом шагу. В основном гражданам предлагаются химические препараты. И не очень-то верьте в уверения, что они экологически чистые и совершенно безвредные. Так почти не бывает.**

Но худеть, между тем, надо и хочется. Сегодня мы предлагаем вам все же диету, которой пользуются медики клиники Майо в Миннесоте в тех случаях, когда их пациентам перед операцией необходимо быстро сбросить вес.

Диета великолепная и безопасная. Она очистит ваш организм от загрязнения и даст ощущение хорошего самочувствия. На фоне этой диеты нельзя употреблять никакие алкогольные напитки, так как это нарушит процесс устранения жира из вашего организма. Сойдите с диеты хотя бы за 24 часа до того, как употребите любой алкоголь. И еще: ни одно из назначенных вам лекарств не принесет вреда на фоне этой диеты.

Ключ к ней — «базовый сжигающий жир суп». Есть его надо ежедневно и так часто, и так много, как вам хочется. Чем больше вы его съедите, тем больше веса сбросите.

При точном соблюдении диеты за неделю вы должны сбросить от 4,5 до 7,5 кг. Очень важно, чтобы те продукты, которые рекомендуются диетой, вы ели именно в те дни, в которые их нужно есть. Если в течение недели вы потеряли 7 и более кг, нужно сделать перерыв в соблюдении диеты на 2 дня. Продолжить ее вы сможете в любое время. Но не ешьте суп вне диеты.

Прибегать к семидневной диете можно так часто, как вам хочется. Если вы ее прервали, начинайте снова с дня первого.

Всего лишь семь дней этого процесса, и вы станете легче, как минимум, на 4,5 кг, а возможно — и на 7,5. Вы ощутите прилив энергии и здоровья. Продолжайте следовать предложенному плану столько времени, сколько будете ощущать положительную динамику в своем состоянии на физическом и ментальном уровне.

**Рецепт сжигающего жир супа:**

6 средних луковиц, несколько (по вкусу) помидоров (можно консервированных), 1 небольшой кочан капусты, 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, 1 кубик овощного бульона.

Порежьте овощи на мелкие или средние кусочки и залейте водой. Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятите на большом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите, и тогда, когда хотите, — суп не добавляет калорий. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома или отправляетесь в поездку.

Однако не следует питаться исключительно этим супом. Рацион необходимо пополнять другими компонентами.

**День первый**. *Суп и фрукты*. Вы можете есть любые фрукты, кроме бананов. В дынях и арбузах меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. Ешьте только суп и фрукты. В качестве питья можете использовать неподслащенный чай, клюквенный сок, неподслащенный кофе или воду. Не добавляйте молоко в чай или кофе. Пейте много воды.

**День второй**. *Суп и овощи*. Можете есть все овощи, какие хотите. Ешьте, пока не насытитесь. Можете есть сырые, свежие или консервированные овощи. Допустима и листовая зелень. Ешьте все это с супом. Держитесь подальше от су-

шеных бобовых, зеленого горошка и кукурузы. Во время обеда в этот день можете наградить себя печеной картошкой с маслом. Не ешьте никаких фруктов. Пейте воду.

**День третий**. *Суп, фрукты и овощи*. Ешьте суп и все овощи и фрукты, какие хотите, но сегодня без печеной картошки. Если вы действительно в течение трех дней полностью придерживались диеты, то вполне могли потерять к этому времени от 2 до 3 кг. Пейте воду.

**День четвертый**. *Суп, фрукты и овощи, включая бананы и снятое молоко*. Сегодня разрешены бананы и снятое молоко. Можно съесть 3 банана и выпить так много стаканов воды, сколько вы в состоянии, параллельно с супом. Ешьте так много супа, свежих овощей и фруктов, сколько вам хочется, но бананов только 3.

**День пятый**. *Говядина и помидоры с супом*. Сегодня можно есть говядину и помидоры. Можете съесть 250—500 г говядины или банку консервированных, или столько свежих помидоров, сколько хочется. Постарайтесь выпить 6—8 стаканов воды в этот день. Хотя бы раз в день поешьте супа.

**День шестой**. *Говядина и овощи (особенно листовые) плюс суп*. Говядину и овощи ешьте досыта, сколько душа просит. Если у вас есть желание, можете съесть 2 или 3 бифштекса и все зеленые листовые овощи, какие хотите, но никакой печеной картошки. Обязательно хоть раз в день поешьте супа. Пейте воду.

**День седьмой**. *Коричневый рис, фруктовый сок, овощи и суп*. Сегодня вы можете есть коричневый (необдирный) рис, неподслащенный фруктовый сок и овощи. Снова наешьтесь досыта. Обязательно хоть раз в день поешьте супа. Рис можно добавить к супу либо овощи могут быть приготовлены и добавлены к рису. Могут быть добавлены резаные лук или

помидоры, цветная капуста. Не запрещается приготовить овощи с карри. Пейте воду.

К концу седьмого дня, если вы строго соблюдали диету, вы потеряете от 4,5 до 7,5 кг.

Если вы потеряли более 7,5 кг, сделайте перерыв 2 дня перед тем, как повторить диету. Не ешьте суп в те дни, когда вы не на диете.

*Категорически запрещены*: хлеб, алкоголь, газированные (шипучие) напитки. Ничего нельзя жарить или готовить с добавлением жира.

**Общие указания**. Строго придерживайтесь рекомендаций на каждый день. Не допускайте никаких отступлений и фантазий.

Взвешивайтесь по утрам.

Ешьте суп каждый раз, как только вы начинаете испытывать голод.

Будьте осторожны с маслом: прием его допустим только раз в неделю с печеной картошкой.

Тщательно убирайте с мяса весь жир. С птицы снимайте шкурку.

**Валентина АСМОЛОВА.**

## ЧУДО-ТРАВЫ: ПРИПРАВЫ, ЗАПРАВКИ, НАЧИНКИ

**Заправки и приправы способны изменить вкус любого блюда, придать ему новый оригинальный аромат. «На закуску» советуем воспользоваться некоторыми рецептами, вполне доступными особенно теперь, с наступлением осени.**

### Приправа из брусники с хреном

0,5 стакана брусники, одна столовая ложка хрена, уксус по вкусу.

Свежую бруснику хорошо размять, добавить в нее тертый хрен и уксус. Перемешать и использовать в качестве приправы к мясным блюдам.

**Заправка из иван-чая, щавеля и медуницы**

Свежую зелень иван-чая, щавеля и медуницы хорошо промыть, смешать в равной пропорции, мелко нашинковать, перетереть с солью (10 процентов соли от общего веса зелени), переложить в стеклянные банки, утрамбовать и хранить в холодильнике.

Использовать для заправки первых блюд. За 2—3 минуты перед окончанием варки положить заправку в кипящее блюдо из расчета 2 столовые ложки на трехлитровую банку, кастрюлю. Перед заправкой зелень промыть проточной водой через сито.

**Приправа из календулы**

Цветочные корзинки календулы просушить на воздухе, затем досушить в духовке, измельчить в деревянной ступке, просеять и использовать для заправки супов из расчета 1 чайная ложка порошка на 1 порцию супа.

**Приправа из калины**

1 стакан сока калины, 10 г порошка из плодов можжевельника.

В сок калины добавить порошок из плодов можжевельника, прокипятить 1—2 минуты, остудить и использовать в качестве соуса для вторых мясных блюд.

**Приправа из клевера**

Листья клевера высушить в тени на воздухе, досушить в духовке, истолочь в порошок, просеять через сито.

Использовать для заправки супов при варке из расчета 1 столовая ложка порошка на 1 порцию супа.

**Заправка из крапивы**

Листья крапивы хорошо высушить на воздухе, измельчить, просеять через сито.

Порошок использовать по вкусу для приготовления первых блюд, соусов, каш, оладий.

### Заправка из крапивы и тмина

Высушенные листья крапивы истолочь в деревянной ступке, просеять через сито. В 1 стакан порошка добавить 2 столовые ложки семян тмина и перемешать.

Использовать для заправки первых блюд за 5 минут до окончания варки из расчета 2 столовые ложки на 3-литровую кастрюлю.

### Приправа из мелиссы

Приготовить порошок из сушеной мелиссы, смешать его с порошком из крапивы в пропорции 1:2 и использовать для готовых супов из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 порцию супа.

### Заправка из подорожника

Молодые листья подорожника промыть, высушить при комнатной температуре, досушить в духовке, истолочь в ступке, просеять через сито.

Порошок использовать для заправки первых блюд за 5 минут до готовности из расчета 5 столовых ложек на 3-литровую кастрюлю.

### Приправа из полыни

Высушенную на воздухе полынь истолочь в ступке, просеять через сито и использовать по вкусу для салатов и вторых блюд.

### Заправка из тмина

Промытые корни тмина измельчить на мясорубке и использовать для заправки первых блюд за 5—10 минут до окончания варки из расчета 1 столовая ложка массы на 3-литровую кастрюлю.

### Заправка из тмина и укропа

Семена тмина и зелень укропа высушить на воздухе. Семена размолоть в кофейной мельнице, а зелень укропа истолочь в ступке. Смешать в равных пропорциях.

Использовать для заправки первых блюд за 2 минуты до готовности из расчета 0,5 столовой ложки на 3-литровую кастрюлю.

### Приправа из тысячелистника

Листья и цветки тысячелистника высушить на воздухе, истолочь в ступке и просеять через сито.

Порошок использовать в качестве приправы для готовых первых и вторых блюд из расчета 1 чайная ложка порошка на 1 порцию.

### Приправа из хрена

Вымытые корни хрена настрогать в виде стружки, высушить в духовке и размолоть на кофейной мельнице. Перед использованием в качестве приправы ко вторым блюдам порошок развести небольшим количеством воды, добавить соль и уксус по вкусу.

Порошок хранить в закрытой банке.

### Начинка из боярышника и яблок

На 500 г пюре из боярышника — 2—3 яблока, 75—100 г сахара.

Плоды боярышника сварить в небольшом количестве воды до размягчения и протереть через сито. В пюре положить мелко нарезанные яблоки и прокипятить на слабом огне. Добавить сахар, хорошо перемешать и использовать в качестве начинки для пирожков.

# НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОРЕНЬЯ

***Хрен, петрушка, пастернак, сельдерей, любисток***

Заканчивается лето, завершаются и вегетационные процессы в растениях: у многолетних идет накопление биологически активных веществ на будущий сезон (в том числе и в корнях), следовательно, пора подумать о заготовке их с целью лекарственного использования.

Постулат о том, что лекарство должно быть едой, а еда лекарством, никогда не устареет. Вот и сейчас мы поговорим о кореньях, которые традиционно используются как с пищевой целью, так и целебной, причем в официальной и в народной медицине. Примеров тому много, но мы остановимся на тех, которые наиболее популярны в народе и обращают внимание наших читателей. Это: *хрен, петрушка, сельдерей, пастернак, любисток*. Прежде всего хочу сказать о том, что заготавливать лекарственное сырье (а это именно сырье) нужно самим больным или их близким родственникам по крови, а не надеяться на рынок. Дело в том, что при заготовке биоэнергетика человека переходит в растение, а затем при использовании последнего в пищевых или целительных нуждах оказывает положительное воздействие на заготовителя, работает как бы в резонанс с больным организмом. Так что сырье заготавливайте сами.

## ХРЕН

Хрен относится к семейству крестоцветных. Описание внешнего вида и строения этого популярного растения мы опускаем – кто его не знает? Скажем лишь, что, несмотря на

то, что растение это культивируется, то есть выращивается, человеком в огороде, он с легкостью дичает, так что хрен можно встретить и в диком виде. Целебные свойства такого хрена ничуть не ниже культурного, если не выше, поскольку в диком состоянии он обитает в среде наиболее ему благоприятной, а не там, куда его посадит человек. Размножается хрен корнями с чрезвычайной легкостью и порой на огородах представляет целое бедствие как сорняк. А встретить хрен – обычное дело в центральной полосе России, на Кавказе, в Западной Сибири. Если нет возможности заготовить культурный хрен, ищите увлажненные участки луга, особенно по берегам рек.

Корни хрена содержат: гликозид синигрин, белковое вещество лизоцим, обладающее сильным антибактериальным свойством, углеводы, азотистые вещества. В большом количестве в них присутствуют эфирные масла. Гликозид синигрин под действием фермента мирозина (но только при измельчении) расщепляется на аллиловое горчичное масло, глюкозу и кислую сернокалиевую соль. Своеобразный острый вкус и запах обеспечивает аллиловое горчичное масло. Характерно, что во всех частях растений обнаружены следы алкалоидов.

Однако в лечебных целях хрен используется только в народной медицине: при лечении *водянки*, *затрудненном мочеиспускании, образовании камней в мочевом пузыре, хроническом ревматизме, подагре*, для *возбуждения аппетита* и *усиления моторики кишечника*. В гинекологии хрен применяют как средство для *прекращения кровотечений*, также он эффективен при *малокровии, цинге, болезнях дыхательных органов с влажным кашлем и хрипами*. Спиртовая настойка корня хрена хороша при *малярии*.

100 г сырорастущего измельченного корня хрена залить 0,5 л водки, настоять 3 недели в темноте, процедить. Принимать по 20-30 капель 4-5 раз в день за 30 минут до еды.

В деревнях хрен широко используется для улучшения обменных процессов при различных *заболеваниях кожи*.

Натертый хрен наружно в виде кашицы используют для компрессов и втираний при *головной, зубной боли*. Особо хочу остановиться на возможности снять болевые ощущения при *прострелах в пояснице (радикулитах)*. Мне приходилось наблюдать, как в пожарном порядке, то есть срочно, обезболивание проводили путем компресса из кашицы корня хрена на ночь,

наложенной на поясницу, но не на голое тело, а на трехслойную марлю. Компресс согревал больную поясницу ночь, а утром пациент вставал здоровым.

Кстати говоря, в другой раз приходилось делать подобный компресс не из корней, а из молодых листьев, так как старого хрена, имеющего корень, под рукой не было. Эффект и на этот раз превзошел все ожидания.

Водный настой корней употребляют для обмываний, орошений, компрессов и полосканий при *воспалительных процессах* и для *заживления застарелых гнойных ран и язв*. Все это обеспечивается выраженным антибактериальным действием.

При *отитах* (с *гнойным воспалением)*.

Сок хрена закапывают в уши по 3-5 капель (разведенный пополам кипяченой водой).

Водным холодным настоем измельченных корней хрена эффективно полоскать горло и полость рта при *ангинах*. Нашел применение хрен и в косметике. Так, в деревнях против *веснушек* использовали слабый сок хрена (разбавленный водой в 2 раза) в виде обмывания лица и компрессов. Также использовали это средство при загаре и для устранения *темных пятен на коже*.

Раздражающее действие хрена на селе всегда использовали при *миозитах*. Зачастую, работая в поле во время сенокоса, крестьяне снимали с себя в жару одежду, и их продувало ветром.

В этом случае натирали больное место непосредственно корнем хрена, разрезанного вдоль, при этом строго следили за тем, чтобы не сжечь кожу.

В деревнях также использовали корень хрена для лечения *пониженной кислотности*.

В этом плане использовали два способа – принимали внутрь сок квашеной капусты, а если лечебный эффект не наступал, прибегали к тертому хрену, который намазывали на кусочек черного хлеба.

Целебный эффект в этом случае объясняется способностью хрена активизировать выделение соляной кислоты, обеспечивающей необходимую кислотность желудка.

Как видно из всего перечисленного, спектр применения корня хрена в различных видах разнообразен. Приведу еще несколько примеров.

Для *возбуждения аппетита.*

Хрен принимать в свежем виде или в виде сока с сахаром или медом ежедневно с черным хлебом. Измельченный корень смешать с медом или с сахаром в равных пропорциях и принимать по 1 ч. ложке на прием 3 раза в день до еды.

Наружно при *радикулите, артрите и пр. (для обезболивания)* хрен можно употреблять в виде водных настоев, настоев на уксусе или водке.

Для этого настаивать тертый хрен в холодной кипяченой воде 1-3 суток, уксус же разбавлять в 2 раза.

Для *увеличения секреции желудочного сока* в деревнях

тертый на терке корень хрена смешивали со сметаной и ели с черным хлебом во время еды 3-4 раза в день.

Мне приходилось знать доктора, который хрен использовал при лечении *болезни Боткина* (инфекционное заболевание печени). Для этого он рекомендовал

пропустить через мясорубку 1 кг корня хрена, затем залить его 3 л холодной кипяченой воды, настоять в течение суток в закрытом сосуде. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1 неделя, после 3-дневного перерыва курс повторить.

Для *нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.*

1 кг очищенных и измельченных на мясорубке корней хрена залить 3 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять 1 сутки в закрытой посуде, после чего процедить через ткань, корни отжать, в раствор

добавить 1 кг меда и нагревать на слабом огне до тех пор, пока не появятся первые признаки кипения, но кипятить не надо. Раствор остудить и хранить в холодильнике в стеклянной посуде. Принимать по 2-3 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день.

Для лечения *радикулита* (используется наружно).

Натертый хрен можно использовать многократно, для чего его хранить в плотно закрывающейся посуде. Однако и частично выдохнувшийся хрен возможен для применения, только дозу, то есть количество, нужно увеличить в 2-3 раза (бывает ситуация, когда свежего хрена под рукой нет). Используется он по тем же показаниям, что и свежий.

При *суставных болезнях и шпорах*.

В этом случае используется водный отвар корней хрена.

2 ст. ложки измельченных корней заварить в 1 стакане кипятка, настоять 30 минут и делать этим настоем компрессы на больные места продолжительно, не менее 3 недель.

В народе была замечена способность корней хрена *снижать артериальное давление*. Подскажу, как это можно сделать.

Взять 1 стакан тертого хрена, 1 стакан морковного сока, 1 стакан меда и сок от 2 лимонов. Все тщательно перемешать и принимать по 1-3 ст. ложки 3 раза в день до еды и обязательно перед сном.

Но чаще всего хрен используется в свеженатертом виде и заправленный уксусом или сметаной. Эта приправа является хорошим обеззараживающим средством для всего желудочно-кишечного тракта и стимулятором его секреторной деятельности.

## ПЕТРУШКА

Петрушка огородная — одно- или двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 40-60 см. Корень у растения вертикальный. Стебель прямостоячий, листья длинночерешковые, дважды и трижды перисто рассеченные. Сверху блестящие, снизу матовые, в первый год жизни развивается розетка прикорневых листьев, на втором

– цветоносный стебель. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, желтовато-желтые, плод – серовато-бурая семянка, состоящая из двух полуплодиков со специфическим запахом. Созревают семена в июле-августе.

Петрушка огородная распространена на территории России повсеместно. Культивируют ее как огородную культуру. Для получения ранней продукции семена высевают под зиму или очень рано зимой, благо она хорошо переносит холода. Заделывают семена на глубину 2-3 см.

Лекарственным сырьем служат семена, корни, листья, стебли. Семена собирают по мере созревания, корни – в конце лета, осенью, листья и траву – в период цветения растений. Листья необходимо сушить в тени в хорошо проветриваемых помещениях. Листья, попавшие под лучи солнца даже на короткое время, быстро белеют и теряют не только товарный вид, но и целебные свойства. Семена, несмотря на то, что в спелом состоянии они имеют низкую влажность, тем не менее еще подсушивают. Хранят траву в матерчатых мешках 2 года, корни – не более года, семена – 3 года.

Семена петрушки богаты эфиром и жирными маслами, содержат флавоноиды и кумарины. В листьях и корнях выявлено большое количество витамина В и каротина, фолиевая кислота, флавоноиды, а также токоферол (витамин Е), почему и находит применение в лечении *половой сферы* (см. ниже).

Растение обладает *мочегонным, желчегонным, спазмолитическим и антисептическим* действием. Кроме того, петрушка способна к дезинтоксикации (обезвреживанию при отравлениях). Петрушку применяют как диуретическое (мочегонное) средство при *почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками*. Настой и отвар семян и листьев благотворно действуют при *почечнокаменной болезни, воспалениях слизистой оболочки мочевыводящих путей*, особенно на почве *спазма гладкой мускулатуры внутренних органов*.

Петрушку применяют в пищевых целях в кулинарии и как лекарственное растение. Еще в давние времена на Руси

сельские модницы (а они были и тогда) свежим соком петрушки в смеси с отваром ее же корня и лимонным соком удаляли *пигментные пятна и веснушки*. Концентрацию всех компонентов применяли произвольно. Но в одном были единодушны – всегда делали в этом случае маски, которые накладывали на 1-2 часа. Отвар корня защищает кожу от загара, что позволяет использовать его при *фотоаллергиях* и как средство, предохраняющее от *солнечных ожогов*.

Препараты петрушки назначают при *расстройстве пищеварения* и *мочеиспускания*, *вздутии живота, диспепсии* у детей. Гинекологи используют петрушку при *маточных кровотечениях,* для *регуляции месячных*. Я в своих ранних статьях неоднократно подчеркивал, что петрушка – трава "мужская", имея в виду благотворное ее воздействие на *простату при простатите, аденоме простаты и импотенции*. В более общем плане можно сказать, что петрушка активизирует половые процессы. Дачники, выезжающие на лето, констатируют, что как только они начинают есть молодую зелень петрушки, наступает *улучшение сердечной деятельности*. Указанный феномен вполне можно подтвердить, поскольку доказано, что петрушка положительно влияет даже на *декомпенсированные пороки сердца*.

Высокое содержание витаминов и других биологически активных соединений позволяет использовать ее при *астенических состояниях*, для *восстановления после операций*, а также при *воспалительных процессах слизистой оболочки желудка с пониженной секрецией*, ибо установлена активизирующая способность петрушки повышать его секреторную деятельность.

Доказано и благотворное воздействие петрушки на *зрение*. Во всяком случае, если не лечение, то профилактика не вызывает сомнений. В этом случае рекомендовано потребление петрушки в самых разных видах: корень, семена, листья, причем как приправа в салаты, первые и вторые блюда. Конечно же, особо следует подчеркнуть целительное действие сока петрушки как общетонизирующего, витаминоносного средства, содержащего большое количество микроэлементов.

Возможно использование петрушки и наружно – при *нарывах, ушибах.*

Приготовить напар: 50 г петрушки залить малым количеством крутого кипятка, тщательно утеплить и настоять не менее 1 часа. Прикладывать на проблемные места в виде компрессов и примочек.

В сельской местности издавна использовали петрушку при оказании первой помощи при *укусах насекомых: комаров, пчел, ос.*

Иногда достаточно натереть место укуса размятыми до сока листьями этого растения, допустимо просто приложить лист или корень, чтобы прекратить зуд.

После Великой Отечественной войны, когда в стране были голод и разруха, многие страдали от *педикулеза.* Не поверите, но концентрированные отвары петрушки боролись со вшивостью. При этом было замечено, что, втирая сок петрушки в кожу головы, через 2-3 недели *рост волос* заметно улучшался. Иногда с этой целью втирали в кожу головы просто мелко измельченные в ступке (а теперь на кофемолке) семена петрушки.

Для приготовления отвара семян, травы листьев или корней брали 1 ст. ложку сырья и заливали 1 стаканом горячей воды, кипятили на водяной бане 30-40 минут, охлаждали, процеживали через трехслойную марлю. Принимали по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Если необходимо получить более концентрированный препарат, количество сырья надо увеличить.

При использовании настоя семян 0,5 ч. ложки заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 10-12 часов и процеживают через плотную ткань, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды 2-3 недели.

В немецкой народной медицине водный настой семян и корней принимают для *возбуждения аппетита*, а также употребляют при лечении *почек и мочевого пузыря.* Да это и объяснимо, поскольку она обладает *сильным мочегонным и антисептическим свойством*, а также *снимает спазм гладкой мускулатуры.*

Измельченные семена раньше принимали при лечении *малярии* вместо хинина.

**Наиболее часто употребляемые способы применения петрушки**

• Порошок семян петрушки. Применять по 0,5 г 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

• 0,5 ч. ложки истолченных семян залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настоять ночь, утром процедить. Принять дозу равными порциями в течение дня.

• 2 ст. ложки корней или травы с корнями залить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение нескольких часов (не менее 3), процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

• Смешать равные количества пропущенных через мясорубку листьев (можно с корнями) петрушки, неочищенного лимона и натурального меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Этот рецепт особенно хорош при лечении болезней *желудочно-кишечного тракта*.

## ПАСТЕРНАК

Пастернак по распространенности очень неоднороден. В некоторых районах нашей страны (южных) это обычное растение на грядках. В средней полосе России его культивируют редко. В районах ближе к Северу пастернак встречается очень редко. В диком состоянии встречается довольно широко, но окультурен с древних времен. Сначала пастернак использовали довольно широко только в пищевых целях. Достаточно сказать, что до появления в Европе картофеля пастернак был чуть ли не главной пищевой культурой. Со временем открылись его и целебные свойства, о которых мы сегодня и поговорим.

Пастернак посевной — культурное растение. Получен многовековой селекцией от широко распространенного дикого пастернака, растущего на открытых склонах, на выгонах, у дорог по всей Европейской части России, Западной Сибири,на Кавказе. Как заносное встречается в Северной и Южной Америке, Австралии и Новой Зеландии.

Пастернак отличается от своего дикого родственника

толстым и сладким корнем. Листья у него крупные, до 20 см длиной, перистосложные на длинных, до 10 см, черешках. Цветки желтого цвета, собраны в соцветие сложный зонтик. Плоды желтовато-бурые, при созревании распадаются на две односеменные части, цветет в июне-июле.

В биохимическом составе пастернака обнаружено наличие эфирного масла, больше всего которого в сухих плодах – до 3 процентов, в свежих же – только половина процента, в стеблях – 0,3 процента, а в корнях также значительно – до полутора процентов.

Приятный запах пастернака обусловлен этиловым эфиром масляной кислоты. Фармакологи, точнее, фармакогносты, обнаружили в пастернаке флавоноидные гликозиды, фурокумарины. Из суммы фурокумаринов выделено целых шесть соединений, и все они оказались фармакологически активными веществами, упрощенно говоря, целебными. Одни из них обладают сильными спазмолитическими свойствами, следовательно, способны обезболивать. Другие обладают фотосенсибилизирующей активностью, то есть повышают чувствительность кожи к солнечному свету.

Применение пастернака в древней медицине началось с использования его как *мочегонного средства* и для *повышения половой активности* (повышает функцию половых желез). В дальнейшем оказалось, что пастернак благотворно воздействует на органы пищеварения, а именно: *повышает аппетит, улучшает деятельность желудка, повышает общий тонус организма*. Позже выяснилось, что он обладает и *отхаркивающим* действием

Настой или отвар корней принимают как *мочегонное средство* при *водянке*. А при *почечных, печеночных и желудочных коликах* – как *спазмолитическое и болеутоляющее*. Также полезно пить настой и отвар при *простудной лихорадке*, а при *кашле* принимают внутрь для смягчения и отделения мокроты. Водный настой корней пастернака с сахаром употребляют для *возбуждения аппетита* (вкус-

ная штука), что весьма важно для детей. Водные извлечения с успехом применяются для лечения слабых, "синюшных" детей, а также ослабленных после тяжелой, продолжительной болезни. Интересно, что спиртовую настойку ранее использовали как *психотропное* средство для повышения плохого настроения. Некоторые утверждают, что пастернак способен снять галлюцинации. Но этот вопрос остается пока открытым.

Сейчас пастернак чаще всего применяют как приправу к блюдам.

В последние годы из растения выделено химическое вещество пастинацин, которое способно оказывать *гипотензивное действие*, то есть снижать давление крови. Кроме того, установлено, что пастернак *расширяет коронарные* (сердечные) сосуды. Именно поэтому пастинацин принимали при *стенокардии*. Установлено также, что подобным образом действует и водный настой травы пастернака. Препарат бероксан, представляющий собой сумму флавоноидов (о чем говорилось выше), за счет своей способности сенсибилизировать солнечные излучения довольно успешно используется при лечении *кожных болезней: витилиго* и *кругловидной плешивости*. Были попытки в официальной медицине применять бероксан для лечения *псориаза* с помощью так называемой ПУВА-терапии, когда пораженные участки кожи облучают ультрафиолетовым светом (спектром определенной длины волны), а бероксан усиливает его воздействие. В настоящее время ПУВА-терапия используется почему-то очень редко.

Препараты из пастернака – бероксан и пастинацин, официально разрешенные к применению средства, используются, как говорилось выше, для лечения *витилиго, гнездовой плешивости*, а также применяются при *лейкодермии*.

**Наиболее часто употребляемые лекарственные формы из пастернака посевного**

При *заболеваниях почек и слабой деятельности желудочно-кишечного тракта*.

1 ст. ложку травы пастернака варить в 2 стаканах воды 10 минут в закрытой посуде (для того чтобы не улетучились летучие эфиры растения), после чего настоять еще 2 часа, процедить.

Курс лечения – 2 недели, причем первую неделю пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, а вторую неделю – по 1/2 стакана.

Для *возбуждения аппетита, при общем упадке сил.*

2 ст. ложки свежих корней смешать с 3 ст. ложками сахарного песка. Кипятить 15 минут в 1 стакане воды в закрытой посуде. Затем настоять ночь, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды.

Указанное средство способно проявлять и *болеутоляющее действие.*

3 ст. ложки корней завернуть в ткань, обварить кипятком, выдержать 5 минут, после чего в виде подушечек прикладывать к болезненным участкам.

При приготовлении первых и вторых блюд использовать корни и траву пастернака как приправу по вкусу. Хорошо пастернак сочетается с укропом. Некоторым не нравится несколько резковатый вкус пастернака по сравнению с петрушкой, но это дело привычки, которая приходит очень быстро.

## СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей как пряность был известен еще в древнем Египте, Риме и Греции. Культивировали это растение не как овощную культуру, а как пряность. Родиной сельдерея считается Средиземноморье. Но это родина культурного сельдерея. В диком виде он встречается гораздо шире – от Азии до Америки, от Австралии до Новой Зеландии.

Сельдерей пахучий – растение семейства зонтичных. В диком виде представляет собой двухлетнее растение, в культурном – однолетнее. Сельдерей имеет веретенообразный корень, который на втором году жизни деревенеет.

Культурные сорта сельдерея отличаются мясистыми корнями разнообразной формы – от круглой до трапециевидной. Разводится сельдерей на огородах. С лечебной целью применяются как корни, так и листья. В листьях и корнях

содержатся эфирные масла, витамины, фурокумарины. Также корни богаты аспарагином, холином, крахмалом.

Прямые, бороздчатые стебли сильно ветвистые, внутри полые, высотой до 1,5 м. Листья блестящие, темно-зеленые, дважды тройчатые, с зубчатонадрезанными сегментами. Цветки мелкие белые, собраны в сложные зонтики. Плоды – мелкие округлые вислоплодники. Цветет сельдерей в июле-августе, плоды созревают в сентябре.

В народной медицине корни сельдерея применяются как *болеутоляющее, мочегонное и возбуждающее аппетит* средство. Настой корней используется при *болезнях почек, подагре, различных дерматитах, крапивнице.*

Настой корней: 1 ст. ложку свежих корней сельдерея настоять 4 часа в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Издревле восточные целители использовали сок сельдерея как *мочегонное средство* и при лечении *почечнокаменной болезни*. Если человек страдал от *метеоризма*, на помощь опять приходил корень сельдерея. Незаменимо это растение и в гинекологии. Известно, что его применение способно активизировать *менструальный цикл*. При *аллергических проявлениях* сельдерей показан в качестве *кровоочистительного* средства. Ежедневный прием корня или сока сельдерея может *повысить общий тонус* организма, простимулировать *физическую и умственную работоспособность*. Видимо, неспроста он входит в обязательную диету спортсменов.

В народной медицине многих стран водный настой корней и листьев используется как *ветрогонное, мочегонное и обезболивающее средство при болезненных менструациях*. Кстати, это следует учесть, отправляясь в поход, на отдых и пр. Достаточно пожевать сухих семян растения (продолжительно – 5-10 минут), и проблема будет решена.

Наружно водным настоем корней и листьев обмывают *гнойные раны и язвы* для их быстрого заживления. С этой же целью к ранам и язвам прикладывают свежие измельченные листья сельдерея или пользуются сельдерейной мазью,

состоящей из растертых листьев сельдерея, свежего несоленого сливочного масла, а при его отсутствии можно обойтись и подсолнечным.

Для лечения органов *желудочно-кишечного тракта* в деревнях используют настой семян:

1 ч. ложку семян настаивать в 2 стаканах кипяченой воды комнатной температуры 4 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Для промываний и орошений *гнойных ран*.

2 ст. ложки корней или листьев настоять 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Свежий сок корней или листьев принимать по 1-2 ч. ложки 3-4 раза в день до еды при желудочной и почечной патологии. Курс – не менее 2-3 недель. Однако людям, страдающим почечными заболеваниями, следует быть особо осторожными при лечении сельдереем, поскольку его действие на почки достаточно резкое.

В заключение скажу, что вкус и запах сельдерея несколько резковаты, но, привыкнув к ним, уверен, вы останетесь верным почитателем этого удивительного растения.

## ЛЮБИСТОК

Любисток – одно из любимейших растений южных районов России, но особенно почитаем он на Украине. Народные его названия: зоря, любитник, любистик. Любисток относится к семейству зонтичных. Это многолетнее травянистое растение с травянистым полым, вверху ветвистым стеблем и белыми корнями, обладающими особо пряным запахом Листья влагалищные, блестящие, дважды перисторассеченные, надрезанозубчатые. Соцветие – зонтик с шестью-пятнадцатью лучами и многолистными обертками. Цветки мелкие, светло-желтые с пятью тычинками и нижней завязью. Плоды продолговатые, желто-бурые. Растение очень высокое – до 2 м. Время цветения июнь-июль. Растение культурное, выращивается в садах и на огородах, но в оди-

чалом виде встречается на Украине. Раньше любисток выращивали в хозяйствах юга России и на Украине в централизованном порядке, сейчас же это частная инициатива. В отличие от всех сельдерейных, а он относится именно к ним, у любистока применяется корень, надземная часть в дело не идет. Химический состав не изучен.

В старину считали, что любисток обладает свойством привораживать, очаровывать молодых парней. С этой целью готовили настойку на самогоне (свекольном, очень вонючую) и угощали своего избранника. О результатах судить однозначно не могу, но процентов 70 опрошенных мною мужчин отвечали утвердительно. Правда, пить такое лекарство из-за вкусовых качеств отважится не каждый.

Отвар корней обладает *мочегонным, желчегонным, ветрогонным и успокаивающим действием. Противовоспалительные и обезболивающие* свойства позволяют использовать любисток при лечении болезненных *суставов*, особенно при *подагре*. Он улучшает *аппетит*, регулирует *деятельность желудка, работу сердца, уменьшает одышку*. Характерно *общестимулирующее* действие любистока. Однажды мы с группой молодых специалистов решили продегустировать отвар корня любистока, а это было в 17 часов. Эффект от приема был ошеломляющим – сон не шел часов до двух ночи. Правда, может быть, мы допустили передозировку, выпив в течение часа три стакана отвара. Но бодрости он прибавил прилично...

Отвар корней применяют при *водянке, заболеваниях почек, сердца, нервных заболеваниях, болезнях желудка и кишечника*. Особо хочу отметить способность любистока *усиливать менструации* при их скудости. И главное – ослаблять при этом болезненные явления.

Благотворно действует отвар корня любистока при заболеваниях *дыхательной системы* с проблемой выделения мокроты. Но самым популярным является применение любистока при лечении *ревматических и подагрических процессов*. Положительное воздействие на общее состояние организма объясняется способностью любистока улучшать обменные

процессы, отчего он и способен облегчать течение подагрической болезни, при которой, как известно, нарушен пуриновый обмен с последующим повышенным образованием мочевой кислоты, способствующей образованию кристаллов мочекислого натрия, оседающих в больных суставах.

Применяют любисток, как правило, в виде отвара корней для лечения заболеваний, перечисленных выше.

15 г сухих корней отварить в 3 стаканах воды в течение 10 минут, затем настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Фитотерапевты отмечают способность корня любистока вызывать гиперемию органов малого таза, отчего категорически запрещают применять при беременности. Тем не менее, на мой взгляд, это свойство вполне можно использовать при *импотенции и болезнях простаты*. Но экспериментальных подтверждений тому нет.

Приготовление *приворотной* настойки.

На 1 часть корня берут 10 частей водки, настаивают 3 недели в темноте при комнатной температуре, процеживают. В таком виде приготовленное лекарство принимать по 1 ст. ложке, разводя в 50 мл воды, 3 раза в день до еды.

И еще об одном известном мне способе использования корня любистока, но уже в виде сбора, правда, всего двухкомпонентного. Указанное средство целесообразно принимать при *ревматической и подагрической патологии*.

Взять 10 г корня любистока, 3 г лаврового листа, смесь измельчить, залить 1 стаканом водки, настоять 2 недели. Принимают настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, разбавив 2-3 ст. ложками кипяченой воды.

Курс лечения – 30 дней, после 10-дневного перерыва курс повторить.

**Виктор КОСТЕРОВ,**
**фито-апитерапевт, к.б.н.**

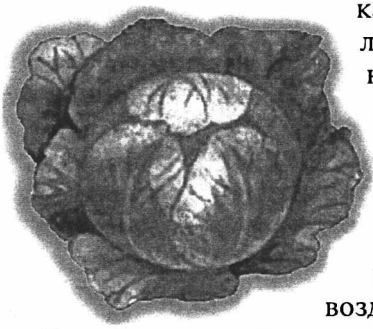
# ЦЕЛЕБНЫЕ ОВОЩИ

*Капуста, морковь, свекла, чеснок*

## КАПУСТА

### СОЛНЦЕ В КОЧАНЕ

*Общие сведения*



КАПУСТА ОГОРОДНАЯ, капуста белокочанная — двухлетнее растение семьи капустных (крестоцветные), происходящее из приморских районов Западной Европы, побережья Средиземного моря и известное в культуре более 4 тыс. лет. Древние египтяне уже в VI веке до н.э. широко возделывали капусту.

Капуста издавна была завезена в Азию, откуда монголы распространяли ее среди славян, германцев и научили способу ее квашения. Стало также известно, что строители Великой китайской стены питались рисом и квашеной капустой.

В России секрет квашения, как способ консервирования ее впрок, известен с X века. Наши предки славили день 18 мая «капустником» («На Арину-рассадницу рассаду садить»). Каждый двор почти выращивал это растение, ибо «хлеб да капуста лихого не попустят».

Стебель у нее короткий и оканчивается придаточными корнями. Нижняя часть с опавшими старыми листьями называется наружной кочерыжкой. В первый год образует го-

ловку, состоит из очередных плотно сложенных листьев. На второй год выращивания цветет в мае—июне, образуя крупный и бугорчатый стручок с толстым коротким носиком.

Капуста — наиболее распространенный овощ в стране. Она занимает почти 40 процентов площадей всех овощных культур в северной и средней полосе России. Кроме белокочанной, насчитывающей в культуре свыше 70 сортов, известны разновидности — краснокочанная, или синяя, цветная, репная, или кольраби (см. дальше), листовая, или кормовая, брюссельская, савойская и др. Культура высокоурожайная, транспортабельная.

Белокочанная капуста содержит (в процентах) до 5,3 сахаров (кольраби до 6,5), состоящих преимущественно из глюкозы и фруктозы. Чем выше содержание сахара, особенно позднеспелых сортов, тем больше молочной кислоты образуется при молочнокислом брожении, лежащем в основе квашения. Богата пектином, клетчаткой. Из органических кислот преобладают яблочная, лимонная, встречается янтарная, хлорогеновая, муравьиная, тартроновая и др. В последние годы установлено, что тартроновая кислота играет определенную роль в профилактике и лечении *атеросклероза и ожирения*, так как задерживает превращение углеводов в холестерин. Ей приписывали отрезвляющий эффект при опьянении.

Содержание белков колеблется от 0,6 до 2,7; жиров — от 0,2 до 1 процента. Из свободных аминокислот встречаются и незаменимые — метионин, фенилаланин, треонин, лейцин, триптофан и др. Метионину приписывается лечебное свойство при *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтероколитах, колитах, кожных заболеваниях, кардиосклерозе*. Промышленность выпускает эту аминокислоту — витамин V, которая широко используется в медицине.

В капусте около 0,6—1,5 процента (краснокочанной) минеральных веществ, включая калий, кальций, фосфор, магний, натрий, серу, хлор и микроэлементы, алюминий, бор, йод, кобальт, медь, марганец, молибден, цинк и др. Ре-

кордное содержание калия, магния, железа принадлежит брюссельской капусте.

Капуста содержит витамины В, $B_1$, $B_2$, С, Е, К, Р, РР, провитамин А и D. Многие из них хорошо сохраняются при хранении и квашении. В кочане позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения содержится 40—50 мг/процентов аскорбиновой кислоты (витамин С), что примерно столько же, сколько в лимонах, апельсинах и больше, чем в мандаринах. В кочерыжке ее содержание примерно в два раза больше, чем в листьях. Наружные листья в кочане богаче витамином С, также железом, но беднее сухими веществами, чем внутренние. Токоферола (витамин Е) больше в брюссельской, а биотина (витамины В или Н) — в краснокочанной. По содержанию витамина К капуста уступает лишь картофелю, моркови, томатам, свекле, чесноку.

Доказано наличие ситостерина, являющегося антагонистом холестерина и обладающего поэтому *противосклеротическим* действием. Специальный вкус и запах капусты связаны с наличием органических соединений серы, то есть горчичных масел. Специфический запах при варке и ее брожении вызван сероводородом и маркаптаном, освобождающимися при распаде горчичных масел.

Капуста используется в свежем виде, для приготовления различных блюд, квашения, маринования и сушки. *Свежая капуста слабит, а тушеная, наоборот, крепит*, потому ее рекомендуют при запорах есть в сыром виде.

Калорийность 1 кг капусты — 200—300 ккал. Усвояемость сухих веществ — 73—83 процента, белков — 60—77. Капуста обладает высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами.

Как лечебное средство высоко ценилась в Древней Греции, Риме. Так, сок и натертая свежая капуста *лечат длительно незаживающие раны, язвы, ожоги, переломы костей*. Римляне считали капусту чуть ли не панацеей при лечении ран и других недугов. Им был известен целый набор сортов листовой и кочанной капусты, употребляли также брокколи

— изысканную спаржевую капусту. Мореплаватели предохраняли себя от цинги при длительных отлучках от суши квашеной капустой. Пифагор считал, что она «...поддерживает бодрость и веселое настроение».

В последнее время установлено антибактериальное действие капусты, связанное с наличием фитонцидов. Противомикробное ее действие обусловлено органическими соединениями серы, хлорогеновой кислоты, антоцианами (краснокочанной), а также ферментом лизоцимом, способным растворять клеточные стенки бактерий.

Свежий сок эффективен при лечении язв, колита, гастрита, холецистита. Применяют 1 стакан 3—4 раза в день не менее чем за полчаса до еды в течение месяца. Повторный курс возобновляется через 4—6 месяцев.

При переходе к питанию сырой капустой у людей, употребляющих мало овощей, в кишечнике образуется много газов (метеоризм). Это вызвано разложением продуктов гниения от вареной пищи. Содержащиеся в ней сера и хлор способствуют очищению слизистой оболочки желудка и кишечника и нормализации состава микрофлоры. Таким людям Н. Уокер, к примеру, советует к соку капусты добавлять сок моркови, шпината или сельдерея.

В народе сок краснокочанной капусты и ее отвар употребляют при ларингите, бронхите и других воспалениях дыхательных путей. Считается, что сок уменьшает охриплость, успокаивает кашель и способствует отхаркиванию.

Свежеотжатый сок разбавляют теплой водой (1:1) и употребляют при *стоматитах и ангинах*. Теплый рассол пьют при *запорах и геморрое* по 1—1,5 стакана до и после еды.

Капуста себя зарекомендовала как *успокаивающее, болеутоляющее. ветрогонное, мочегонное* средство. Она возбуждает аппетит и *улучшает пищеварение*. Полезна она при *нервно-психических, сердечно-сосудистых заболеваниях, туберкулезе легких, артрите, хондрозах, ревматизме, водянке, мокнущей экземе, золотухе, алкоголизме, ушибах*.

Влияя на обмен веществ, она полезна при *диабете, тучности, подагре* (кроме цветной, в которой содержится значительное количество пуриновых оснований). Французский натуралист Жан Валне советует употреблять соки и салаты наружно и внутренне при 75 основных и более 30 сопутствующих заболеваниях:

- в том числе при некоторых формах рака, цирроза печени, астме (накладывая 3—4 слоя листьев на горло, грудь на 4 часа или на всю ночь),
- при усталости (1—2 стакана в день),
- бессоннице и головных болях (перед сном листья после удаления крупных жилок накладывают на затылок),
- радикулите, простудах, язве желудка (2—3 стакана измельченной массы, продержанной 30—60 минут в оливковом масле). Применять следует между приемами пищи, состоящей преимущественно из фруктов и овощей.

Наиболее полезна капуста в сыром виде. Профилактическое ее действие неоспоримо. Салаты желательно готовить непосредственно перед едой на пластмассовой терке. Заправлять их грецкими орехами, миндалем, кислыми яблоками или лимоном, помидорами, а также укропом, петрушкой, сельдереем.

Цветную капусту надо варить только в эмалированной посуде. При квашении пересыпка капусты зернами кукурузы делает кочаны нежными, твердыми, а рассол вкусным. Добавлять к салату из капусты уксус, соль, сахар, а также крупы не обязательно, как и заправлять растительным маслом. Сок лучше пить утром, салат есть днем или вечером, не спеша, тщательно пережевывая его для лучшего усвоения и использования целебных свойств этого ценного растения.

Капуста хранится на стеллажах или на полу со стружками слоем 5—10 см или корнями кверху, или головки зарывают в борозды 30—35 см глубиной с укрытием землей, соломой.

## КАПУСТА – ОТ ВСЕХ БЕД

**Теперь мы поговорим о том, как конкретно применять капусту при тех или иных недомоганиях. Поначалу разберемся с капустным соком.**

### Капустный сок

Свежий сок капусты рекомендуется при *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, колитах, холециститах, спастическом и язвенном колитах, атонии кишечника, диабете, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гиповитаминозах.*

В смеси с сахаром он обладает хорошим отхаркивающим и мягчительным действием, в связи с чем его назначают при *бронхитах.*

Приготовленный сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде, но не более 2 суток, в противном случае в нем разрушаются витамины. Лучше, конечно, каждый раз делать свежий сок и пить его по стакану за 20—30 мин. до еды 3 раза в день (для приготовления 1 литра сока требуется 2 кг капусты).

*При заболевании органов пищеварения*

Принимать свежеотжатый сок белокочанной капусты или ее рассол по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за 30—40 мин. до еды при болезнях печени, желчного пузыря, а также для усиления отделения желудочного и панкреатического соков.

*При бессоннице*

Принимать свежеотжатый сок белокочанной капусты в теплом виде по 1/2 стакана за 40—60 мин. до сна при бессоннице.

*При выпадении волос*

Если у вас секутся и выпадают волосы, то ежедневно втирайте в кожу головы свежий сок капусты. Курс лечения – 3—4 недели.

Еще эффективнее действует втирание смеси, содержащей свежий сок капусты, лимона и шпината.

**Капустные листья**

В народной медицине кашица из измельченных свежих листьев капусты с яичным белком применяется при лечении *хронических язв, мокнущих экзем, ожогов, гнойных ран* (фитонциды оказывают выраженный бактерицидный эффект).

Сырые листья капусты, приложенные к больным местам, снимают боль, оказывают *противовоспалительное* действие.

Так, их прикладывают к молочным железам при *мастопатии*, к *опухолям, гнойным язвам, ранам, ожогам и обморожениям*. Зимой их используют для обертывания суставов при *ревматических болях, подагре*. Весной с этой целью применяют в народе листья мать-и-мачехи, а летом — листья лопуха. Если делать такие обертывания неделями и месяцами (выполняются на ночь), то можно надолго избавиться от болей. Прикладываются листья капусты также к местам *кровоподтеков и переломов*.

*При язве желудка*

Принимать свежеотжатый сок белокочанной капусты в теплом виде по 0,5—1 стакану 3 раза в день за 30—40 мин. до еды. Курс лечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки – 40 дней.

**Алексей СИНЯКОВ,**
**кандидат медицинских наук.**

**«ЗОЖ»: Ну, а теперь приведем несколько рецептов блюд из капусты.**

**Капуста с рисом**

Потушите капусту с репчатым луком, добавьте в нее отдельно сваренный рис, масло и немного потушите вместе.

**Капустный суп**

Поджарьте две луковицы, мелко нашинкованный кочан капусты, 2 морковки. Залейте водой, вскипятите.

Поджарьте 2 столовые ложки муки в масле и 1/2 чашки гречневой крупы. Добавьте в суп и варите до готовности.

**Гречиха в капустных листьях**

Смешайте гречневую кашу с жареным луком, солью и семенами подсолнечника. Вымойте капустные листья, начините каждый кашей. Заверните и выпекайте 15 минут. Подайте с соусом бешамель (соус, основанный на обжаренной муке с добавлением воды и специй).

**Тушеная капуста**

Поджарьте луковицу до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанную капусту, тушите ее до готовности, положите пару ложек томата, мелко нарезанные вареные грибы, специи, зерна.

## МОРКОВЬ

### ГИМН МОРКОВКЕ!

*Общие сведения*

Морковь — поливитаминное растение. Но ее основной компонент, придающий ей определенный аромат, окраску, — это каротин (провитамин А). Ему приписывается способность повышения устойчивости к инфекционным заболеваниям. Каротин играет существенную роль в процессе зрения, входя в состав зрительного пурпура сетчатки глаза. В красно-оранжевых корнеплодах больше всего каротина, в желтых его меньше, в белых он отсутствует, а в фиолетовых, розовых или черных вместо каротиноидов содержится антоциан, в кроваво-красных — ликопин. Каротина, как и сахаров, сухих веществ, больше в наружных слоях (флоэма), чем в центре корнеплода. При хранении морко-

ви количество каротина уменьшается, а при увядании — возрастает. Чем длиннее корнеплод, тем выше содержание каротина.

Морковь содержит значительное количество витамина С (20—100 мг). Сладость и вкус моркови зависят от содержания сахаров (до 12 процентов), среди которых около половины приходится на долю фруктозы. Содержит эфирные масла, пектин, белок, жир, зольные вещества, в том числе значительное количество солей кальция, железа, особенно в покровных тканях.

Важно, что морковь содержит целый ряд незаменимых аминокислот — аланин, глютамин, глицин, лизин, валин, метионин, фенилаланин, лейцин, изолейцин, треонин, гистидин и другие. Морковь богата ферментами. Так, пероксидазы в 5 раз больше в покровных тканях корнеплода, чем в глубоких слоях. Богата она инозитом, который обладает профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе, так как регулирует обмен веществ.

В сыром виде она полезна при *малокровии и анемии, общем упадке сил, авитаминозах, гастритах, пониженной кислотности, полиартритах обменного характера, бронхите, ларингите, нефритах, стоматитах*. Она *мочегонная и лактогенная* — увеличивает выделение молока у кормящих матерей. Отличается *противоглистным* действием для изгнания острриц. Отвар из целых растений (с ботвой) пьют при *заболеваниях печени*, а чай из ботвы — при *геморрое*. К обмороженным или обожженным участкам кожи и гниющим незаживающим ранам и язвам прикладывают натертую морковь.

Семена культивируемой, как и дикой, моркови используют при *мочекаменной болезни*. Аптечный препарат даукарин оказывает спазмолитическое действие при хронической коронарной недостаточности с явлением стенокардии.

Морковный сок *слабит*.

При запорах пьют 1 или 2/3 стакана по нескольку раз в день.

Морковь — важный компонент детского питания. Она благоприятно влияет как общеукрепляющее средство на весь организм — глаза, печень, желудок, возбуждая аппетит и улучшая пищеварение.

Морковь рекомендуется также при сердечно-сосудистых, нервно-психических заболеваниях, против судороги, при атеросклерозе, как болеутоляющее, успокаивающее, гипотензивное, желчегонное и ветрогонное, противопростудное средство, в косметических целях и других.

Потребление моркови противопоказано (внутрь) при обострении язвенной болезни, воспалительных процессах тонких и толстых кишок (энтериты, колиты).

Н. Уокер рекомендует пить сок чистой моркови (от 0,5 до 3—4 литров в день) или в смеси с соками свеклы, капусты, зелени (шпинат, сельдерей, петрушка, салат-латук) при язвах и опухолях.

При этом надо исключать из диеты сахара, крахмалистые продукты. Из 87 соковых его рецептов для лечения 154 болезней в состав 77 входит морковь.

Морковь хорошо используют хозяйки в салатах, винегретах, закусках, овощных смесях, гювечах. Она наиболее полезна в сыром виде. Исключительный вкус салату придают тертые яблоки, чернослив, изюм. Заправка моркови свежим творогом или сметаной получила название оранжевый творог.

К салату из моркови можно добавлять другие натертые овощи, особенно несладкие (капуста, лимон, редька, укроп, петрушка, кольраби, также семена тмина, фенхеля). Заправка растительным маслом нежелательна, так как задерживает пищеварение. Тщательное пережевывание не спеша, наоборот, улучшает ее усвоение. Утверждение о том, что каротин моркови усваивается организмом в присутствии жира, верно лишь при использовании технического чистого каротина.

Морковь хорошо хранится при температуре +2 —10 градусов путем переслаивания корнеплодов свежим песком или сухой землей, а также в целлофановых изоляторах. Можно

хранить обмазанные глиной и подсушенные впоследствии корнеплоды. Образовавшаяся пленка из глины хорошо предохраняет от порчи. Для хранения необходимо отбирать целые неповрежденные и неувядшие, слегка подсушенные корнеплоды среднего размера. Хорошо поддается сушке в виде мелких нарезанных кубиков, подсушенной стружки.

Свежий сок из моркови можно хранить не более 15—20 минут, а салат из натертых корнеплодов — до 2 часов.

Растение исключительно холодостойкое. Семена высевают сразу после снеготаяния или под зиму, с осени. Избыточные азотные удобрения приводят к накоплению нитратов, особенно в кончике корня и верхушке корнеплода.

С морковью надо дружить — она улучшает нашу кровь, зрение, повышает устойчивость организма к инфекциям, повышает настроение.

## СОК СЫРОЙ МОРКОВИ

*В каких количествах можно употреблять морковный сок? И в чем его польза, кроме того, что он улучшает зрение и содержит необходимый организму каротин?*

**С. Степцов,**
**г. Новгород.**

Сырой морковный сок можно пить от 0,5 литра до 3 или 4 литров в день. Он помогает приводить весь организм в нормальное состояние, содержит самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится также большое количество витаминов В, С, D, Е, Ж (Г) и К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Кормящая мать, чтобы улучшить качество молока, должна ежедневно пить много морковного сока. Ежедневное употребление пол-литра морковного сока имеет бóльшую ценность для организма, чем двенадцать килограммов таблеток кальция.

Сырой морковный сок повышает сопротивляемость к инфекциям глаз, горла, а также миндалевидной железы и

дыхательных органов. Сок этот предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы. Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющихся в сыром морковном соке. Кроме того, сырой морковный сок способствует очищению печени.

Эндокринные железы также нуждаются в питательных элементах, которые содержатся в сыром морковном соке. Известны случаи, когда сырым соком моркови излечивалось бесплодие.

Сухая кожа, дерматит и другие кожные заболевания также являются причиной недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным болезням, таким, как офтальмия, конъюнктивит и другие.

Помните: количество необходимого для организма сока зависит от его качества. Нужно пить больше сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги.

Соки — это НАИЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ, и если мы будем употреблять их в течение нашей жизни, то продолжительность ее увеличится.

Морковный сок состоит из соединения таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации веса и химического баланса.

Свежий сырой сок обыкновенной моркови эффективен в лечении язв и рака. Ткани, ослабевшие от голодания клеток и именуемые язвами и раковыми образованиями, могут быть возвращены в более здоровое состояние употреблением морковного сока в качестве основного питания с добавлением тщательно подобранной и приготовленной сырой растительной пищи.

Несведущий человек обычно страшится и пугается даже самой мысли об этих заболеваниях, а в действительности понять причины их развития очень просто. Вследствие недостатка живых компонентов в пище, которую употребляют люди, особенно за последние несколько поколений, голод-

ные и полуголодные клетки организма, потерявшие способность функционировать должным образом и эффективно, «восстают», становятся неорганизованными. Эти клетки смещаются со своих мест, двигаются по всему телу и находят какое-нибудь место, где группируются. Так как весь организм более или менее страдает от недостатка живых пищевых компонентов, то многие его органы имеют низкое защитное сопротивление.

Однако мы не должны делать заключение, что язвы и рак являются результатом только физического несовершенства. Эти заболевания, а также многие другие могут быть следствием постоянной нервозности, стресса, вызванного завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями. Но при этом важно знать, что неправильное питание и неумение содержать организм в чистом состоянии как внутри, так и снаружи, безусловно, могут также быть способствующим фактором.

Имея в виду вышесказанное, а также основываясь на наших научных изысканиях, мы полагаем, что причины возникновения раковых заболеваний следует искать в недостатке живых, органических компонентов в пище, которую мы едим. Поиски лечения этих заболеваний должны быть направлены в сторону очищения организма от шлаков с тем, чтобы накопившиеся ядовитые вещества не препятствовали лечебным процессам природы. Одновременно следует снабжать организм обилием пищевых компонентов для восстановления клеток, которые дадут возможность тканям повысить сопротивляемость против дальнейшего разрушения, а затем продолжать восстановление.

Небезынтересно знать, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей и фруктов, РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ. Многочисленные наблюдения показали, что больные, пораженные раком, переключившись на режим питания сырой растительной пищей и соками, при употреблении морковного сока получали большую пользу.

# СВЕКЛА

## ГИМН СВЕКЛЕ

*Общие сведения*

Свекла столовая, красная или бурак — двухлетнее растение семейства маревых, происходящее из дикой свеклы, встречающейся и поныне на побережье Средиземного и Черного морей. Здесь несколько тысяч лет назад впервые стали возделывать ее из-за мясистых листьев, корень же тогда был у нее белый, жесткий, невкусный. Только благодаря длительной культуре была получена свекла с красным корнеплодом, имеющим нежную мякоть.

Арабские врачи и купцы завезли это растение в Индию, Афганистан, затем в Древнюю Грецию и Рим. Листья и корни свеклы сначала использовали для приготовления лекарств, а потом стали употреблять в пищу.

Славяне позаимствовали эту культуру у греков, через Византию, несколько переделав ее название из греческого «сфекели». В Киевскую Русь она проникла в X—XI веке, оттуда — в Москву, позднее в Великий Новгород и Псков. Монахи ее выращивали на скалистом и суровом острове Валаам, расположенном в центре Ладоги. Новый корнеплод вскоре стал вытеснять распространенные в ту пору репу и брюкву.

Растение достигает высоты 70—80 см. Листья очередные, широкие, яйцевидные, зеленые с розово-красным оттенком на длинных черешках. Края листа волнистые. Корнеплод мясистый, сплюснутый (египетская), шаровидный (эклипс) или веретеновидный (эрфуртская). Различают разновидности — сахарную, наиболее распространенную белую, накапливающую до 20 процентов сахара, кормовую — желтую и столовую — красную. Известна также свекла листовая, или мангольд с неутолщенным корнеплодом.

Листья и корнеплод свеклы – очень ценное пищевое и лекарственное растение. Содержит много сахара (до 16 процентов, в том числе глюкозу, фруктозу и сахарозу), белка (до 3 процентов). По содержанию незаменимых аминокислот — валина, лейцина и золейцина, лизина и некоторых других она превосходит многие овощи. Среди них и гамма-аминомасляная кислота, играющая большую роль в процессе обмена веществ головного мозга.

Пектина в свекле больше, чем в моркови и яблоках. Пектин подавляет деятельность гнилостных кишечных бактерий, препятствует возникновению ряда заболеваний. Установлено, что пектин свеклы защищает организм от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов (свинца, стронция и других). Из витаминов каротина незначительно, имеется $B_1$, $B_2$, $B_9$ (фолиевая кислота), PP, P, C, органические кислоты — преимущественно щавелевая, меньше лимонной, яблочной. Содержащаяся клетчатка улучшает пищеварение, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. По содержанию витамина С листья (ботва) богаче корнеплода, а по клетчатке, наоборот, беднее. Богата свекла минеральными солями фосфора, калия, магния. Из микроэлементов содержит медь и железо, что очень важно для кроветворения при анемии (малокровии). По содержанию железа свеклу превосходит только чеснок. В свекле имеется кобальт, который участвует в образовании витамина $B_{12}$, поддерживающего кроветворение. Цинк, марганец, медь свеклы регулируют обмен веществ, положительно влияют на функцию половых желез. Установлено, что цинк обладает способностью увеличивать продолжительность действия гормона поджелудочной железы — инсулина. Он повышает также остроту зрения.

Благодаря наличию бетаина и бетанина (белковые алкалоидоподобные вещества), придающих ей окраску, свекла способствует *укреплению капиллярных сосудов, снижает кровяное давление и количество холестерина в крови, улучшает жировой обмен, работу печени.*

Бетаин, как липотропное вещество (принимает участие в обмене жиров), способствует росту клеток и усвоению витамина $B_{12}$. Кроме того, из бетаина образуется физиологически активное вещество холин, предотвращающее жировое перерождение печени и оказывающее *противосклеротическое действие*.

По содержанию йода свекла входит в число овощей, наиболее богатых этим элементом. Поэтому она очень полезна пожилым людям, а также страдающим *атеросклерозом*. Улучшает перистальтику кишечника, а следовательно, полезна при *запорах, ожирении*.

Оздоровительный эффект свекольного сока был известен грекам еще в I—II вв. до н.э. В народной медицине применяют свеклу при *малокровии*. Пьют смеси соков свеклы, моркови и редьки (1:1:1) ежедневно по 1—2 столовые ложки на протяжении нескольких месяцев. При *гипертонии и повышенной нервозности* сырой сок пьют по полстакана 3—4 раза в день. При плохой переносимости ее сока добавлять 25—30 процентов морковного или яблочного сока.

Свекла оказывает успокаивающее и легкое слабительное действие. Рекомендуется при *истощении, упадке сил после перенесенного тяжелого заболевания*.

Народ использует ее как *болеутоляющее* средство. В старину вкладывали соковый тампон в ухо при головных болях или в ноздри. Помогает при *болезнях почек, мочеполовых органов, заболеваний полости рта, туберкулезе легких, как ранозаживляющее средство*.

Имеются данные об эффективности применения красной свеклы при лечении *злокачественных новообразований*.

«Пятачки» из нее полезно накладывать в виде повязок на раны или места опухолей и при головных болях на всю ночь. Пьют натощак по 0,5—1 стакану сока в течение 3—4 недель подряд.

Свеклу широко используют в русской, украинской и других национальных кухнях. Ее квасят, маринуют, сушат. Готовят свекольник, окрошку, винегреты. Борщи и салаты со свеклой действуют слегка слабительно. Отвары ее, как и

других овощей, следует использовать, так как в них содержится до 50 процентов и более полезных минеральных экстрактивных веществ.

В целях ускорения варки и сохранения полезных свойств свеклу нарезают на кусочки и опускают в кипяток, меняя несколько раз воду, доведенную до кипения. Лимонная кислота хорошо сохраняет ее цвет.

Наиболее полезна свекла в свежем виде, в виде салата и сока. Из промытой в воде свеклы, нарезанных молодых листьев готовят закуску, добавляют сок лимона, чеснок или хрен.

Свекла долго сохраняется. Во избежание завяливания ее переслаивают свежим песком, сухой землей, хранят в прохладном помещении или сухом подвале.

Свекла, как и другие быстрорастущие овощи, накапливает нитраты, максимальное количество которых находится в розетке листьев и кончике корня. При варке, повторном подогреве, нитраты переходят в токсические нитраты.

В целях профилактики от болезней свеклу целесообразно употреблять регулярно, особенно в зимне-весеннее время года.

Предпочтение следует отдавать темноокрашенным сортам со слабо выраженными концентрическими светлыми кольцами флоэмы, небольшого размера.

## КРАСНАЯ СВЕКЛА — ЭТО ЧУДО

*Онкотерапия*

В последнее время в литературе встречается немало упоминаний о лечении различных заболеваний, вплоть до раковых, красной свеклой.

Однако о целебных свойствах красной свеклы люди знали с незапамятных времен. Греческий врач Гиппократ 2500 лет назад описал лечебное действие красной свеклы и красного вина. Заквашенная красная свекла предназначалась для лечения инфекционных заболеваний и кожных воспалений уже греческим врачом Диоскоридом из Аназаобеса. Знал о лечебном действии красной свеклы и древнегреческий врач

Гален. По его мнению, красная свекла благотворно действовала на кроветворение, излечивала лихорадки, болезни пищеварительных органов и лимфатических сосудов.

К сожалению, позже эти наблюдения были забыты. Пожалуй, первым о красной свекле вспомнил знаменитый Парацельс. В 1540 году из-под его пера вышел трактат, в котором он советовал использовать красную свеклу для поднятия защитных сил организма и при болезнях крови.

В наши дни красная свекла не утратила своего авторитета. Вспомните хотя бы знаменитую книжку доктора медицины американца Н. Уокера про сырые овощные соки. Об успешном применении сока красной свеклы на основании 18-летнего опыта сообщает и венгерский врач А. Ференци.

А вот мнение специалиста – медика Зигмунда Шмидта: «Нельзя красной свеклой излечить ракового больного, — считает он. — Но можно, как показывает опыт, при помощи действующего вещества красной свеклы так поднять защитные силы и нарушенное клеточное дыхание, что значительно улучшит результаты классической терапии. Достижение успеха при применении препаратов из красной свеклы не представляет никакой утопии».

Ниже мы предлагаем несколько правил приема свекольного сока при лечении злокачественных опухолей.

Принимать сок в количестве 600 миллилитров за сутки.

Пить сок через равные промежутки времени по 100—200 миллилитров за прием, то есть 5—6 раз в сутки.

При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 часа и 1 раз ночью.

Лучше пить сок на голодный желудок за 10—15 минут до еды и в слегка подогретом виде.

Нельзя заедать сок дрожжевым хлебом или запивать кислым молоком. Дрожжи вызывают брожение в кишечнике с образованием кислой среды вместо щелочной.

Ни в коем случае не пить только что отжатый сок, так как в нем содержатся летучие вещества, действующие отравляющим образом, вызывая тошноту, рвоту, икоту, об-

щую слабость, падение пульса и артериального давления, вплоть до коматозного состояния. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего сока вызывает абсолютную непереносимость его употребления в дальнейшем.

Помимо приема назначенного количества свекольного сока рекомендуется съедать в сутки около 200 граммов вареной свеклы за обедом и ужином как гарнир: вареная свекла сохраняет действующее против интоксикации вещество — антоциан бетеин.

Лечение необходимо проводить длительное время без перерыва – не менее полугода.

## СВЕКОЛЬНАЯ КЛИЗМА

**О свекле мы уже говорили, и достаточно подробно. Речь шла о свекольном соке и различных блюдах из этого овоща. Теперь же мы предлагаем вам методику проведения свекольной клизмы, которая к тому же является и прекрасной очистительной процедурой.**

Я полагаю, что базой для возникновения и развития очень многих болезней в цивилизованном обществе является слишком редкая дефекация.

Профессор Л.М. Сухаревский на 2-й Всесоюзной конференции по разгрузочно-диетической терапии (Москва, 14.X.1976) выразился даже еще короче и красивее:

Двадцатый век — это век запоров!

У меня нет на этот счет официальных данных, но я склонен предполагать, что около 97% наших горожан имеет «стул» 1 раз в сутки и реже. А вы поговорите со стариками, особенно с деревенскими или бывшими деревенскими? Большинство из них утверждает, что типичным было не менее 2 раз в сутки.

Ныне же многие врачи даже стали утверждать, что 1 раз — это и есть норма. В личных беседах мне обычно удавалось убедить их, что это не норма, а лишь среднее арифметичес-

кое. Надеюсь, что разница всем читателям очевидна. Более того, это прямой путь к нездоровью, а для многих — даже к инвалидности.

Дело в том, что в нашем желудочно-кишечном тракте условия весьма схожи с условиями во влажных тропиках, — ну прямо Вьетнам в миниатюре, — температура много более $37^0$ и 100% влажность. И все, что не удалено из него, уже через несколько часов начинает гнить, отравляя нас и провоцируя очень многие болезни.

Ныне модно жаловаться на вредности в воздухе, в воде и в пище. И сие, без сомнения, справедливо. Но я полагаю, что самыми вредными КАНЦЕРОГЕНАМИ, то есть веществами, вызывающими рак, являются именно продукты гниения нашего кала.

Более того, лично по моей статистике там, где требования к здравию самые высокие, — люди бродячих профессий и спортсмены-профессионалы, — там при 3-разовом питании дефекации обычно не реже 2 раз в сутки.

Вот так-то, дорогие друзья.

Недостатком применяемых обычно клизм и слабительных является то, что после них очень часто следует запор. Кроме того, обычно клизмы очищают лишь нижнюю часть кишечника, совершенно не затрагивая тот самый завал в верхней части, который особенно вреден.

В народной медицине для очищения кишечника часто применяют различные рецепты с участием свеклы.

Они навели автора на такие рецепты, опробованные, кстати, многие тысячи раз.

Возьмите 500—800 г сырой очищенной и уже вымытой свеклы, порежьте ее ножом и поместите в любую неметаллическую емкость. Залейте 1—1,5 л горячей воды. На протяжении 15—20 минут 3—4 раза взболтайте, а затем укройте для теплоизоляции.

Остудите до $39^0$ С. Слейте жидкую часть в клизму и выполняйте то, что запланировали. Постарайтесь задержать в себе на 5—10 минут...

Этот рецепт оптимален при вашем собственном весе порядка 60—70 кг. Для остальных — приблизительно пропорционально вашему весу. Но чем больше, тем лучше.

Обратите внимание на соотношение свеклы и воды — примерно 1 к 2. Во время лечебного голодания требуется вначале такое соотношение. Затем достаточно и 1 к 10, и даже часто 1 к 20.

Как выразилась одна из солисток Большого театра:

— Эта ваша свекольная клизма аж до горла пробирает!

Если для измельчения свеклы вы использовали крупную терку, то обычное соотношение в сытый период — 1 к 4, если же свекольный сок, то 1 к 10. Но при пользовании теркой, хотя свекла и экономится, настой обязательно придется процедить.

Обратите внимание на температуру — $39^0$. При такой температуре жидкость всасывается кишечником и лечит мышцы кишечника.

А почему все-таки свекла?

Просто для хорошей работы мышцам необходимо достаточно *магния и калия*. А госпожа СВЕКЛА среди дешевых и доступных продуктов — один из чемпионов по их содержанию.

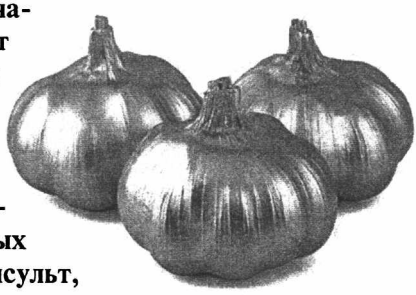
Если же у вас уже обнаружили, так сказать, новообразование, то можете, кстати, ограничиться и $38^0$С. Но учтите, что жидкость холоднее вашего тела всасываться не будет.

Есть целый ряд болезней, при которых напряжение противопоказано — болезни и ранения полости живота и позвоночника, глазные болезни, сотрясение мозга, инсульт, инфаркт и другие случаи тяжелых сердечно-сосудистых болезней.

Тогда начните с клизмы в 200—500 мл, а через 6—12 часов делайте обычные 1,5—3 л. При беременности — та же оговорка.

**Сергей БОРОДИН.**

# ЧЕСНОК



**О том, что чеснок замечательный антисептик, знают все. А вот то, что чеснок способен искоренять холестерин, несущий с собой сердечно-сосудистые заболевания, и усиливать процессы разрушения кровяных сгустков, вызывающих инсульт, — это результат последних исследований. Есть, кроме того, и веские доказательства того, что чеснок относится к числу самых эффективных продуктов, которые помогают человеку противостоять раку, то есть риск заболеть раком среди людей, на столе которых чеснок появляется регулярно, гораздо ниже, чем среди тех, кто не использует чеснок, ссылаясь на его дурной запах или острый вкус.**

Чеснок применяют при простуде, болезни коронарных артерий сердца, атеросклерозах и артритах, при злокачественных новообразованиях, экземах, болях в ушах, диарее (острых расстройствах желудка), при отравлении тяжелыми металлами, крапивнице, грибковых заболеваниях и так далее, и тому подобное. Сегодня, наверное, легче перечислить те болезни, где чеснок не применяется. О чесноке написаны десятки, а вероятно, и сотни книг, проходят международные симпозиумы, где присутствует лишь одна тема — чеснок. То есть, если, как говорится, посмотреть в корень, то чеснок поистине выдающееся лекарственное и пищевое растение.

Мы предлагаем вам несколько рецептов с использованием чеснока.

### Чесночное масло, мазь, настойки

Чесночное масло — одно из самых лучших домашних средств. Оно особенно полезно маленьким детям при *заболеваниях ушей, инфекциях внутреннего уха, кандидозе полости рта, сыпи, зуде половых органов и легких ожогах.* Чесноч-

ное масло сохраняет свою активность в течение 3 месяцев, если хранится в холодильнике в темном стеклянном флаконе с плотной пробкой. Одна чайная ложка масла эквивалентна одному зубчику чеснока.

*Рецепт приготовления масла:*

мелко порежьте 1—2 головки чеснока, чтобы заполнить 1/2 объема стакана. Переложите порезанный чеснок в большую миску, медленно, тонкой струйкой добавьте 1/2 стакана очищенного оливкового масла при постоянном помешивании. Закройте смесь стеклянной крышкой и поставьте на солнечный свет на 10 дней. В течение этих 10 дней смесь нужно аккуратно перемешивать 2—3 раза в день. На 11-й день смесь отфильтруйте, добавьте 2—3 капли эвкалиптового масла или глицерина, перелейте в бутылку из темного стекла с хорошей, плотной пробкой и поставьте в холодильник.

Перед тем, как использовать масло, его нужно подогреть: 6—8 капель масла налейте в чайную ложку и подержите над пламенем газовой горелки, пока масло не нагреется до температуры 30—32 градуса (не более минуты). Проверьте температуру масла, капнув себе на руку. Вы не должны ощутить ни тепла, ни холода.

При лечении детских ушных инфекций в слуховой проход ребенка можно закапывать несколько капель масла, но медленно и осторожно.

*Рецепт мази:*

Для приготовления мази нужно очистить и мелко нарезать 1 головку чеснока. Положите чеснок в эмалированную кастрюлю, залейте двумя стаканами горячей воды, доведите смесь до кипения и кипятите на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Смесь профильтруйте, смешайте с 1 стаканом горячего оливкового или любого другого растительного масла. Медленно добавьте немного пчелиного воска до густоты рыночной сметаны. Чтобы мазь хранилась дольше, можно добавить немного древесной смолы.

*А вот классический рецепт приготовления настойки чеснока:*

40 граммов размятого чеснока 10 дней настаивать в закрытом стеклянном сосуде в 100 г спирта или водки. Сосуд держать в темном месте (для улучшения вкуса и запаха можно добавить мятных капель). Принимать по 10 капель 2—3 раза в день за 10 минут до еды.

**Еще один рецепт чеснока с лимоном**

Последний отбивает запах и едкость первого ингредиента. Головку чеснока пропустить через мясорубку, залить соком лимона и смешать с двумя ложками меда. Принимать по одной чайной ложке в день. Еще более действен чеснок с лимоном в сочетании со свекольным соком. Кстати, для приготовления и той, и другой смеси можно использовать миксер.

Настойки чеснока и предлагаемые смеси предупреждают *инфаркты, инсульты, стенокардию, атеросклероз*, восстанавливают *зрение*, являются хорошим средством в борьбе против *ожирения*.

А теперь несколько пищевых рецептов.

**Чесночное масло**

Сливочное масло (100 граммов) смешать с небольшим (по вкусу) количеством размельченного чеснока и мелко нарубленной зеленью петрушки, кинзы, сельдерея, укропа (полная столовая ложка на 100 г масла). Можно добавить одну чайную ложку лимона.

**Заправка из чеснока**

В стакан коровьего молока выжмите один лимон. Молоко тотчас же скиснет. В этой массе размешайте несколько долек толченого чеснока, две чайные ложки меда и по вкусу сахар. Заправка годится для всех салатов.

**Картофельное пюре с чесноком**

Отварить картофель в соленой воде. Слить и размять с маслом — с растительным или сливочным. В

чашке молока нагреть и оставить медленно кипятиться стакан очищенных зубчиков чеснока. Кипятить около получаса, пока чеснок не станет мягким. Размешать в миксере, развести смесь в картофельное пюре, посолить, поперчить, украсить зеленью.

Ну, и так далее, и тому подобное. Есть, например, прекрасный рецепт *гороховой бутербродной массы* у Питера Дедмана.

Вымочите и сварите горох или фасоль до состояния густого пюре. Добавьте измельченный жареный лук, тертый чеснок и немного шалфея. Масса готова. Вместо гороха можно взять чечевицу.

Собственно, о чем мы говорим? Пришла осенняя пора, инфекция бродит вокруг нас кругами. Принимайтесь за чеснок. А каким образом вы это сделаете... Американские специалисты считают, что лучше всего — это просто съедать в день по 1—2 дольки чеснока.

# ЦЕЛЕБНОЕ БОГАТСТВО ЗОЛОТОЙ ОСЕНИ

*Орех лесной, орех грецкий, абрикосы, арбузы, тыква, грейпфрут, пастернак*

**Занимаясь практически всю жизнь сбором и использованием в лечебных целях лекарственных растений, я замечаю следующее: традиционно собираются листья, трава, корни, плоды, цветы, кора... Казалось бы, этого должно хватать для лечения. Ан нет! Индусы почему-то не выбрасывают косточки лимонов, а, собрав их определенное количество, варят в сладком сиропе и подают во время приема мясной пищи к столу.**

Работая в Африке и общаясь с выходцами из Индии я поинтересовался, для чего готовится такое блюдо. Ответ, а я интересовался, перепроверяя, всегда был одним – для уничтожения патогенных микробов, паразитов, амеб дизентерийных и улучшения переваривания пищи.

В Крыму местное население широко применяет рецепт использования айвовых семечек *от кашля*.

1 ст. ложка высушенных семечек отваривается в течение 10 минут в 300 мл воды, настаивается 1 час, процеживается. Принимают по 50-60 мл с медом в течение дня до еды.

Кашель проходит за 2-3 дня. Отвар обладает противовоспалительным, антимикробным, отхаркивающим и бронхорасширяющим действиями.

А использование тыквенных «хвостиков», вишневых и черешневых плодоножек, луковой шелухи, семян грейпфрута, корок и семян арбуза, перепонок и скорлупы ореха, лепестков и мякоти подсолнечника, огудины (ботва) огурцов, семечек яблок и других «побочных» продуктов растительного мира в лечебных целях! Это ли не интересно? Постепенно,

шаг за шагом, на страницах «Предупреждения Плюс» и вестника «ЗОЖ» наши читатели находят и, что важно, используют для лечения и укрепления здоровья все это незаметное, но такое важное богатство. Оно приходит к нам из нашей земли, лесов, лугов, полей не в иностранной блестящей упаковке с мелконанесенным сроком реализации. Мы способны собрать эти дары своими руками, соблюдая определенные правила.

Читатели обмениваются опытом лечения различными травушками-кореньями, помогают друг другу выздоравливать, сохранять долгие годы отличный жизненный тонус и хорошее настроение. Врачи – консультанты редакции время от времени «перелопачивают» опыт читателей, делятся своим опытом и знаниями, выступают иногда и с критикой некоторых рецептов. А в результате создается неоценимый архив опыта народной медицины, равного которому нет нигде в мире.

Вот с такими мыслями я принимаюсь за изложение информации по использованию некоторых обычных растений для лечения и укрепления здоровья.

**Врач-фитотерапевт**
**Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ.**

## ОРЕХ ЛЕСНОЙ – ЛЕЩИНА

В лесах России достаточно распространен лесной орех. Многие, особенно сельские жители, хорошо знают кусты лещины высотой от 2 до 5 метров (относится к роду березовых). Ранней весной лещина выбрасывает 3-8 см сережки, которые с успехом можно собирать для приготовления горьковатого зеленого весеннего чая. Такой чай укрепляет сосуды, в особенности вены, ликвидирует их воспаление и, по моим наблюдениям, способствует разжижению крови. Поэтому я рекомендую:

полстакана свежих сережек лещины на 0,5 л воды, варить 3-5 мин. Настоять 10-15 мин. Пить с медом равными порциями за 20-30 минут до еды. Курс лечения – 15-20 дней.

Такой чай эффективен и при воспалении предстательной железы, придатков и простудах. Многим моим пациентам этот чай помог от гепатита, пиелонефрита и цистита.

Листья лещины имеют более широкое применение. Их лучше собирать в период цветения растения. После однодневного подвяливания я разрезаю листья ножом на части шириной 1-2 см, досушиваю до ломкости листа и храню в картонных коробках.

Для заваривания нужно брать 1-2 ст. ложки измельченного листа на 0,4-0,5 л воды. Довести ее до кипения и проварить 2-3 минуты. Настой готов после 1-часового настаивания и процеживания. В него рекомендую добавить 1 ст. ложку меда и использовать до еды в 3-4 приема.

Полезен такой настой при *тромбофлебите* (курс – 3-4 и более недель), *бессоннице* (1 ст. ложка на 200 мл) – выпить на ночь, хроническом *простатите* (курс – 1,5-2 мес.), при *желтухе* (2 ст. ложки на 600 мл) – 10-15 дней.

При *мочевых камнях* по 1 ст. ложке листьев лещины и корня шиповника на 0,5 л воды. Принимать 1,5-2 месяца, добавляя в каждую 100 г порцию отвара по 1 ст. ложке сока цикория или хвоща.

При *аденоме простаты* полезно в течение года 4-5 раз по 1-1,5 мес. пить чай из листьев лещины – 2 ст. ложки на 400 мл воды на 3-4 приема до еды, добавляя в каждую порцию по 1 ст. ложке сока. Это может быть сок сурепки, лука, подорожника, пастушьей сумки.

При *хрипоте*, осиплости голоса у певцов, дикторов, преподавателей и людей других «говорящих» профессий:

2 ст. ложки смеси чабреца, листья лещины и гулявника проварить 3-5 мин. в 300 мл воды и настоять 15-20 мин. Пить с медом вприкуску 2-3 дня и стараться меньше разговаривать.

Недуг проходит быстро и бесследно, если добавлять в каждую порцию по 10-15 капель цитросепта. Этим же рецептом можно пользоваться и с профилактической целью.

При *диатезах, неврозе, кожных сыпях* полезен чай из смеси листьев лещины, череды, пустырника. 2-3 ч. ложки на

стакан кипятка. Настояв 10 минут и процедив, пейте как чай с медом и выздоравливайте духовно и физически. Все из леса, все чистое, полезное, все безвредное.

При серьезных заболеваниях, сопровождающихся *отеками*, накоплением *жидкости в брюшной полости,* помогает настой трав, взятых в равной пропорции:

лист лещины, семена петрушки и дикой моркови, ромашка, молотые зерна ячменя, грыжник.

1 ст. ложка сбора проваривается 15-20 мин. на слабом огне в 250-300 мл воды. Настаивается 30 мин. Больной принимает настой по 50 мл или глотками, чтобы выпить его за день.

Лист лещины полезен и при *обильных месячных*, когда его заваривают с крапивой и пастушьей сумкой (можно со спорышем и кровохлебкой) 1 ст. ложку на 0,5 л воды, варить 5 мин. На 3-4 приема. Лучше начинать лечение за 2-3 дня до начала менструального периода.

Принимая настои с листом лещины от той или другой болезни, учитывайте, что при этом увеличивается аппетит. Если хотите избежать такого эффекта, пейте это лекарство после еды через час.

Занимаясь лечением *онкозаболеваний,* в сложные многокомпонентные сборы обязательно добавляю листья лещины от 3 до 5%.

Плоды лесного ореха – отдельная статья для разговора, собирают их, начиная с сентября. Они полезны за счет того, что содержат природное, легкоусваяемое жирное масло, белковые вещества, минералы, витамины группы В. Если назвать орехи лещины пищевой добавкой, то употребление будет полезным для кормящих матерей по 30-50 штук в день (сырыми лучше). После операции, потери крови, в период выздоровления после тяжелых болезней, травм, отравлений, при повышенной температуре, кровохарканье, анемии, мочекаменной болезни:

необходимо брать поровну лесной орех, мед и молоко (орехи предварительно измельчают) и принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день 15-20 дней.

Ореховое масло (из лещины) рекомендуется при *эпилепсии*:

по 2 ч. ложки 2-3 раза в день курсами по 2-3 месяца 2 раза в год.

Оно полезно для *печени* и в качестве средства, *снижающего холестерин в крови*: по 1 ст. ложке 2 раза в день в салат или другую пищу 4-6 месяцев.

Для улучшения *роста волос* втирают в корни по 3-4 месяца.

Скорлупа лесного ореха. Лет 40 назад мне передал рецепт от *экземы* врач, болгарин по национальности. Было это в г. Николаеве.

20-30 г скорлупы варить в поллитре воды до упаривания наполовину. Пить по 3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды и обрабатывать кожу этим же отваром 10-15 дней.

Проверял многократно – работает.

В настой со временем стал рекомендовать добавление сока череды, пустырника или омелы — на выбор — по 1-2 ст. ложки на дневную дозу отвара. Быстрее идет выздоровление и реже наблюдается возвращение болезни.

Кора лещины. Собирают весной. Отвар 1 ст. ложки на 0,5 литра воды снимает повышенную температуру при простудах, малярии, при инфекционных заболеваниях.

## ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Орех грецкий – плодовое дерево, лучше растет на юге: в горах Кавказа, Крыма, в Малой и Средней Азии и культивируется в южных странах и областях России. В лечебных целях используются листья, кора, корни, зеленые плоды, сережки (во время цветения), зеленые околоплодники, кожура и перепонки зрелых орехов. Обладает лечебным действием и воздух ореховый – для больных легочными заболеваниями – бронхиальной астмой, туберкулезом, хронической пневмонией.

В прежние времена лист и околоплодники зрелых орехов экспортировали за рубеж в качестве сырья для изготовления лекарств. Сейчас – не знаю.

Теперь перейдем к тому, что нужно заготавливать впрок и как применять с пользой для здоровья.

Листья собирают в течение месяца после цветения, пока они содержат максимальное количество действующих веществ и эфирных масел. Сушат очень аккуратно, свободно раскладывая лист и не допуская его почернения. Используют для лечения, т.к. они обладают противовоспалительными, заживляющими, вяжущими, противосклеротическими, глистогонными, сахароснижающими и др. свойствами.

При *инсультах, анемии, болезнях щитовидной железы* (гиперфункция), раке *молочной железы*, *импотенции*, для *очищения крови при курении*, при *потливости, избыточном образовании молока у кормящих матерей, миодистрофии, рассеянном склерозе, неврозах, гипотонии, ожирении, сахарном диабете, экземе, эпилепсии, энтерите, лейкозе, гепатитах, задержке месячных, витилиго*, при *кашле, пародонтозе, глистных инвазиях*: применяют настой из листьев.

Для его приготовления необходимо брать 1-2 ст. ложки, помещать в 300-500 мл воды, довести до кипения и выдержать на водяной бане под крышкой 15-20 минут. Настой принимать с медом по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Курс, в зависимости от вида и тяжести заболевания, колеблется от 2 до 8 недель и может повторяться нужное количество раз. Хорошо сочетается с другими травами в составе сборов.

При этих же заболеваниях рекомендую принимать от 1 до 3 ст. ложек **сока грецкого ореха**, который готовится из плодов молочно-восковой спелости.

Их перемалывают, отжимают сок, смешивают с водкой 1:4 или медом 1:2 для заготовки впрок — хранить можно в течение одного года.

Сок очень полезен для лиц, перенесших или проходящих *химио-* или *лучевую терапию*, поскольку содержит витамин С в 3-4 раза больше, чем в смородине, шиповнике, лимонах и крапиве – до 3000 мг%. Много каротина, витамины Е, В, дубильные вещества, алкалоиды и широкий набор жизненно важных микро- и макроэлементов.

При *пародонтозе, склеродермии, простатите и аденоме простаты, фиброзно-кистозной мастопатии* доза и срок приема сока должны быть увеличены на 20-30%.

При *авитаминозах, истощении, упадке сил, переутомлении от работы и нервного напряжения* полезен сок по 1 ст. ложке 2-3 раза в день вместе с употреблением жареных или сырых ядер грецкого ореха вместе с изюмом, курагой, медом и цветочной пыльцой (суммарно) до 200-300 г за день небольшими порциями.

В современной медицине в силу неоправданного назначения врачами большого количества антибиотиков у пациентов возникают тяжелые заболевания под названием *кандидозы и дисбактериозы*. Комбинация настоя грецкого ореха в сочетании с вытяжкой семян грейпфрута (цитросепт) способны без риска, осложнений и побочных действий за 2-4 месяца вылечивать таких больных.

Наверняка многие наши читатели из предыдущих публикаций знают о полезности настойки (1:10) перепонок грецкого ореха при заболеваниях *щитовидной железы*.

Принимают по 20-30 капель на 30 мл воды 3-4 раза в день до еды на протяжении 1,5-2 месяцев. А знаете ли вы, что 10-15 перепонок, залитых стаканом воды вечером и прокипяченных 5 минут с утра, способны снимать хронические сердечные боли при *кардиосклерозе, ишемической болезни сердца*? Принимать следует по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Делайте так время от времени по 10-15 дней подряд.

Для *укрепления и роста волос* варят 5-7 ст. ложек листа ореха в 2 л воды 5 минут. Моют голову 2-3 раза в неделю на протяжении 4-6 месяцев. Для окрашивания седых волос в темно-коричневый цвет дозу листа увеличивают в 2 раза, а воду уменьшают до 1 литра. За вечер ополаскивают 2-3 раза и после каждого ополаскивания волосы высыхают без вытирания полотенцем.

Известно также, что настой листьев или околоплодников 1:10 полезен в качестве умывания для *предотвращения* образования *морщин* на лице. В комбинации с цветами ты-

сячелистника и приемом сока ореха и тысячелистника внутрь (2-3 ст. ложки в день) эффект более заметный.

**Ядра грецкого ореха** содержат до 80% эфирного масла, около 20% белковых веществ и углеводов. За счет высокого наличия солей железа и кобальта орехи применяются при анемиях, кровопотерях, для выздоравливающих и тяжелых больных. Орехи собирают в сентябре-октябре.

В день при этом принимают по 70-100 г ядер, 50-70 г темного меда, 20-30 г цветочной пыльцы.

Поможет выздоровлению сок крапивы или люцерны по 1 ст. ложке 2-3 раза в день или сок грецкого ореха.

При *атеросклерозе* 50-70 г ядер грецкого ореха или 2-3 ч. ложки масла грецкого ореха помогут поддерживать нормальные цифры холестерина. По заключению Калифорнийского медицинского института, после четырехнедельного употребления масла грецкого ореха уровень холестерина крови стабилизируется на нормальных цифрах и удерживается таким в течение нескольких месяцев. Эффект объясняется большим содержанием фосфолипидов, которые способны снижать холестерин, а также ситостерина, препятствующего всасыванию холестерина из пищеварительного тракта.

Со времен Авиценны грецкий орех почитался плодом мудрости и входил в обязательный рацион жрецов. Присмотритесь внимательно и увидите, что ядро грецкого ореха отдаленно напоминает человеческий мозг в миниатюре. На Востоке говорят, что плод ореха – мозг, а выжатое масло – ум. Поэтому в своей лечебной практике я назначаю его при *атеросклерозе сосудов* сердца и мозга. Из-за высокого содержания витамина Е (антиоксидант) важного для развития плода, орех и его масло полезны для будущих мам и пап (у последних стимулирует образование спермы и повышает потенцию).

По одному из старых рецептов при *гипертонической болезни* рекомендовалось съедать за день по 100 г ядер грецких орехов с медом и изюмом в течение 45 дней для стабилизации давления на нормальных цифрах.

Кроме этого, орехи и масло способствуют повышению иммунитета, легко переносятся печенью при циррозах, ле-

чат щитовидную железу, экзему, лишай, псориаз, диарею, заживляет трещинки, ранки.

Косметологи рекомендуют ореховое масло (есть в аптеках) для смягчения сухой кожи, профилактики морщин, поддержания упругости кожи, в качестве средства, улучшающего загар.

Дозы масла для приема внутрь могут варьироваться от 1 ч. до 3 ст. ложек во время еды.

Следует предостеречь читателей: лечение листом и околоплодниками ореха повышает свертываемость и тягучесть крови. Тем, для кого это важно, следует учитывать, добавляя в настои и отвары цветы донника желтого или кору ивы.

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ АБРИКОСАМИ

Свое уважение к этому фрукту могу объяснить тем, что вырос я на юге Украины среди зарослей дикого и культурного абрикоса. В урожайные годы мы, подростки, могли неделями ничего не есть, кроме абрикосов. Значит, они заменяли нам всю пищу насущную, помогали правильному развитию молодого организма.

Зрелые фрукты содержат до 30% сахаров (ограничение для больных сахарным диабетом), пектины (снижают уровень холестерина), много бета-каротина, аскорбиновую и другие органические кислоты, много солей калия и железа (важно для больных *сердечно-сосудистыми заболеваниями* и при *железодефицитных анемиях*).

Для того, чтобы показать, насколько абрикос богат железом, приведу сравнение: 100 г зрелых плодов содержат равное количество железа, находящегося в 400 г говяжьей печени.

Употребление в пищу абрикоса или его свежевыжатого сока повышает образование молока у кормящих матерей, улучшает его состав по витаминам и микроэлементам. Сок, принимаемый по 100-150 мл 3-5 раз в день, прекращает *аритмии сердца*, устраняет *запоры*, очищает *кожу*. Полезен абри-

кос и при *снижении функции щитовидной железы*, когда больные «вдруг» начинают набирать вес, мерзнут, ночью не спят, а днем находятся в дремоте, речь и движения становятся замедленными. Рекомендую сок, свежие и высушенные абрикосы, ядра-зернышки косточек, зернышки яблок. Конечно, таких рекомендаций маловато. Может потребоваться врачебная помощь, прием лекарств. Но рекомендуемое мною самолечение ни в коем случае не будет вредным.

Настойчиво рекомендую больным *гепатитами, циррозом печени, ИБС, пиелонефритом, хроническими заболеваниями легких, атеросклерозом, псориазом и экземой* максимально использовать абрикосовый сезон для укрепления своего здоровья.

Знаю, что самые лучшие абрикосы выращиваются в Армении, где мне пока не приходилось бывать.

## О ЛЕЧЕБНОМ ПРИМЕНЕНИИ АРБУЗОВ

Роскошная ягода — арбуз, происхождением из Южной Африки, где она произрастает в диком виде и является источником влаги и пищи для птиц и зверей (пустыня Калахари). Культурные сорта арбуза распространены во всем мире. В России арбуз известен более двух столетий. Ценится как прекрасный диетический продукт.

Для врачей и больных он привлекателен в силу своих мочегонных и желчегонных свойств, способности утолять жажду при высокой температуре. Хотя арбуз почти на 100% — вода и углеводы, витамины и микроэлементы, тем не менее его употребление снижает холестерин, оказывает слабительный и желчегонный эффект.

Для больных мочевыми болезнями: *циститом, пиелонефритом, мочекаменной болезнью* с любыми видами камней арбуз — и пища, и лекарство. Рекомендую в сезон арбуза здоровым и особенно почечным больным принимать в качестве сезонного лечения по 2-2,5 кг мякиша арбуза в день в течение двух недель. Кроме пользы для печени и почек, употребление арбузов излечивает *хронический гастрит*, помогает при *атеросклерозе* и *сахарном диабете*.

При *хронической сердечной недостаточности, повышенном давлении крови, подагре, заболеваниях печени и почек* целесообразно проводить разгрузочные арбузные дни, во время которых больной съедает только 1,5-2 кг арбуза за день. Частота процедуры 1 раз в 5-7 дней. Больные, подвергшиеся такому лечению, с благодарностью вспоминают о нем и стремятся в дальнейшем не пропускать сезон арбузов.

Но ценность арбузов не только в их мякоти. Срезанная картофелечисткой зеленая кожура высушивается и превращается в порошок. Это лекарство по своему действию ничуть не слабее мякоти. Порошок можно заваривать независимо:

1 ст. ложка на 400 мл воды, варить 2-3 мин. На 4-5 приемов до еды. Курс – 2-3 недели. Или вводить в состав лечебных сборов трав, доводя его долю по весу до 3-5%.

Высушенные семена арбуза, сельдерея и подсолнуха измельчаются, смешиваются с перемолотыми корнями горечавки, листьями белой шелковицы, медом и спорышем в пропорции 1:1:1:3:3:3:3. 1 ст. ложку этой смеси добавить на 0,6 л воды, проварить 3 минуты и настоять 1 час.

Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при *импотенции*.

Одновременно принимать по 1 ч. ложки 3 раза в день цветочную пчелиную пыльцу с пыльцой сосны (пропорция 9:1). Курс лечения – 1-1,5 месяца. Размолотые семена (1 ст. ложку на 1 стакан кипятка) останавливают *маточные кровотечения*.

Приведу любопытный болгарский рецепт арбузотерапии *бронхиальной астмы*.

Нужно взять спелый арбуз массой в 5-6 кг, вырезать сердцевину, залить внутрь 2 кг меда и оставить в холодильнике на 5 суток, закрыв верх. После этого отжать содержимое и принимать медово-соковую смесь утром по 100 мл, вечером – по 200 мл. На курс лечения потребуется 4-5 арбузов.

Осмелившимся желаю сладкого арбузного выздоровления.

Напоследок – для желающих снизить вес. Осенью, когда появляются в продаже маринованные или моченые арбузы,

съедайте по 300-500 г этого специфического лакомства 2-3 раза в день и ваш вес начнет прогрессивно уменьшаться.

В былые времена моя мама, Мария Тимофеевна, потомственная целительница, проводила для себя двухнедельные арбузные курсы оздоровления. В этот период она ела неограниченно арбуз и до 300 г черного хлеба за день. Чтобы это мероприятие не было самоцелью, мама приглашала к участию от 5 до 20 подруг и пациентов. Ежегодно все с нетерпением ждали арбузных дней и в течение последующих 12 месяцев обсуждали результаты и готовились к следующему курсу.

Из моих воспоминаний.

С 1981 по 1984 гг. я работал в Эфиопии. Уже более 60 лет там существует российский госпиталь Красного Креста им. Д. Балуа. В стране в ту пору, да и сейчас (все-таки Африка), высокая заболеваемость инфекционными болезнями. Много вирусных гепатитов. Болели и советские граждане. Так вот. Заведующий инфекционным отделением д-р Владимир Ильич Абрамов при поступлении очередного пациента с вирусным гепатитом назначал строгую арбузную диету на 5-7 дней. Арбуз килограммов на 8-10, длинный и зеленый как огромный огурец, ставили вначале в ведро и больной съедал выступающую часть. Затем он перекочевывал в кастрюлю – съедалась теперь уже выступающая часть и потом арбуз попадал на тарелку. Больной употреблял не менее 4-5 кг арбуза в день. Лекарств, специфически воздействующих на вирус, не было. Гормонов тоже. А доктор В.А. Абрамов, не будучи фитотерапевтом, находил выход из создавшегося положения. Скольким больным он помог! А арбузные лавки и поныне находятся у въезда в госпиталь, в чем я лично убедился, побывав (в мае с.г.) в гостях у нынешнего доктора госпиталя профессора А.М. Ермакова. Он очень интересуется фитотерапией, читает вестник «ЗОЖ» и «Предупреждение Плюс».

## О ПОЛЬЗЕ ТЫКВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Осенью прошлого года ко мне в гости пришла Татьяна Ш. с огромной тыквой (около полуметра в диаметре). Нас связы-

вает давняя дружба, и мы в некотором роде родственники. Я крестил ее сына Илью, до этого – сопровождал беременность Татьяны как фитотерапевт. Много рассказывал им об удивительном и полезном растении — тыкве обыкновенной.

Из всех сортов тыквы предпочитаю те, которые имеют ярко-оранжевую окраску мякоти. Плоды ценны семенами и мякотью, в медицине используются огудина (ботва), растения и хвостики тыквы.

Для изгнания *ленточных глистов* необходимо:

очистить 300 г семян тыквы, измельчить их в порошок, добавить воды или молока, чтобы получилась кашка. В нее добавить полстакана сахара или меда. За два дня до процедуры изгнания больной ставит по утрам клизмы, а в день накануне – принимается слабительное. В день изгнания пациент принимает кашку из семян с добавлением сладости лежа, небольшими порциями, чтобы употребить все в течение двух часов. По прошествии 3-4 часов пациент принимает слабительное и еще через 3 часа обязательно поставить клизму.

Этот метод изгнания имеет важное преимущество перед другими – он нетоксичен. Дозы семени для различных возрастов: детей: 3-4 года – 75 г, 5-7 лет – 100 г, 8-10 лет – 150 г, 11-15 лет – 200-250 г.

При появлении *крови в моче* рекомендую съедать порциями в течение дня 150-200 г сырых тыквенных семечек. В такой же дозе они помогают при спазмах и задержке мочи при *мочекаменной болезни*.

При растущей *аденоме* семечки принимают по 50 г ежедневно в течение месяца, месяц отдыхают и продолжают лечение в течение года. Прием семечек можно заменить употреблением чистого тыквенного масла по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.

**Мякоть тыквы** содержит до 10% сахаров: глюкозы, фруктозы, сахарозы, органические кислоты, каротин, аскорбиновую, фолиевую, пантотеновую, никотиновую кислоты, витамины $B_1$, $B_2$, $B_6$, большое количество калия, важного для работы сердца, железа (анемии), меди, цинка (сахарный ди-

абет, предстательная железа – болезни), кальций и фосфор. Все эти ингредиенты представлены в таких пропорциях, что ни одна пищевая добавка не сможет их повторить.

Внутренняя волокнистая часть без семян используется для *выведения лишней жидкости* из организма. Такие ситуации возникают при сердечных и почечных отеках, скоплении жидкости в брюшной полости, в плевральной полости, при повышенном весе тела, т.е. желающим похудеть.

Из тыквы выбирается волокнистая часть, помещается в 1,5-2 л воды, туда же следует добавить по 1 ст. ложке семян петрушки и дикой моркови, 5-7 горошин черного перца. Смесь варить 20-30 мин. на слабом огне при помешивании. Больному дают по 50-70 мл 5-7 раз в день независимо от приема пищи.

Этот рецепт поможет и больным хронической *почечной недостаточностью*.

При *нефрите* и *пиелонефрите* хорошо проводить тыквенное лечение следующим образом:

вскрывается сверху тыква таких размеров, чтобы она могла поместиться в духовку. Внутрь закладывают мед и растительное масло по 250 мл, по 1 ст. ложке подорожника и брусничного листа. В закрытом виде тыква испекается. Ее чистят после остывания и смешивают с внутренним содержимым. Пропускают через мясорубку или дуршлаг. Для лечения нужно принимать по 1 ст. ложке тыквенного джема 4-5 раз в день.

Тыква должна быть в меню больных *сахарным диабетом, ожирением, при анемиях и кровопотерях, запорах и колитах*. Больные *гепатитами* принимают по полстакана сока 3-4 раза в день и быстро идут на выздоровление. При интоксикациях (химио-, лучевая терапия, вынужденный прием большого количества лекарств), на вредном производстве и в иных схожих ситуациях необходимо кроме сока (до 0,5 л в день) есть тыкву в сыром виде (салаты) и в составе различных блюд. Важно, чтобы тыква всегда была в сопровождении жиров – растительного масла, сметаны, сливок.

При *запорах* рекомендую принимать на ночь 1 ст. ложку смеси сока тыквы и жостера 1-2 раза в неделю.

Полезна тыква в виде сока, салатов, запеканок при *недостатке молока* у кормящих матерей.

**Хвостики тыквы** рекомендую сохранять, т.к. они хорошо связывают мочевую кислоту и выводят ее с мочой, усиливается выделение мочи.

Для приготовления лекарства 1 ст. ложку измельченного вещества хвостика (а измельчают их, поместив в тряпочку, ударами молотка, затем в кофемолке) добавить в 300 мл воды, варить 10 мин. Настоять 20 минут. Принимать по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

Хороший мочегонный эффект этого отвара важен при *гипертонической болезни, сердечных и почечных отеках, при подагре*. Измельченные хвостики тыквы я включаю во все сборы при *мочекаменной болезни, обменных артритах, остеохондрозе, радикулитах, катаракте и глаукоме*.

Мякиш тыквы, полученный на мелкой терке или в миксере, используется с хорошим эффектом при ожогах, экземе, зудящих дерматозах. Для заживления гнойных ран издавна используют цветы растения. Слегка раздавливая их, накладывают на рану под повязку на 8-10 часов.

В Канонах Авиценны сказано, что тыква в виде сока и в составе пищи задерживает старение.

Не приводя еще каких-либо рецептов добавлю, что тыква обладает противоопухолевым, успокаивающим, жаропонижающим, противозудным, антисклеротическим, иммунным, антирахитическим действиями. Как бы автор ни старался, но перечислить все эффекты влияния тыквы на организм человека невозможно. Оставляю место для читателей.

Если бы люди ввели себе за правило употреблять 100-150 г тыквы ежедневно – больницы и поликлиники недосчитались бы 20% больных. Тыква хранится очень хорошо в комнатных условиях в течение года, у нас есть возможность иметь ее на столе постоянно. Так возьмемся за укрепление здоровья прямо сейчас! Продукт это заморский, но у нас он выращивается в достаточном количестве. Замечу: употребление тыквы осложнений не вызывает, но вес при этом снижается, здоровье и иммунитет улучшаются.

## О ГРЕЙПФРУТЕ

Citrus paradisi – райский цитрус (лат.)

В одном из прошлых номеров «Предупреждения Плюс» мой коллега по работе в редакции кандидат биологических наук Виктор Михайлович Костеров глубоко и всесторонне расписал лечебное действие цитрусовых. Один из представителей этого ряда не попал в тот материал. Вестник «ЗОЖ» и «Предупреждение Плюс» не резиновые, все вместить невозможно. А письма от наших любознательных читателей все идут и идут с просьбами рассказать о... На этот раз о пользе грейпфрута.

В России он не культивируется. Выращивается в Китае, Индии и в странах субтропического климата. Красные сорта (на кожуре есть небольшие участки румянца) менее горькие и в связи с этим более популярны среди потребителей. В 100 г продукта практически нет белка и жира, углеводов до 10-15% в виде различных природных сахаров, много микро- и макроэлементов по количеству, особенно калия, что важно знать читателям, страдающим *сердечными заболеваниями*. В то же время в грейпфруте много различных витаминов в невысоких концентрациях. Это делает его важным диетическим продуктом для ослабленных болезнью или операциями людей, утомленных от лекарств и городской жизни. Этот фрукт улучшает пищеварение, повышает аппетит и тонус организма, способствует снижению веса, увеличивает выделение мочи, размывает отложение солей в суставах, связках, почках и хрусталике при катаракте. Т.е. он полезен при *гипертонии, мочекаменной болезни, повышенной температуре тела, для укрепления сердечной мышцы и до и после инфаркта миокарда, при атеросклерозе сосудов*.

Сколько же нужно употребить сока или мякоти, чтобы почувствовать лечебный эффект?

Здоровому человеку можно выпить за раз – 500-700 мл. Больным рекомендую по 150-300 мл 2-3 раза в день. Курс грейпфрутового лечения – от 10 до 30 дней в зависимости от вида заболевания и поставленной цели.

Так, при проведении *химиотерапии*, которая сопровождается потерей аппетита, тошнотой и рвотой, падением иммунитета, интоксикацией, некоторые мои пациенты поглощают от 0,8-1 кг 2-3 раза в день и длится такое лечение от 2 до 4 недель по нескольку курсов. Причем картина крови и самочувствие больного долго остаются в пределах нормы. Конечно, лечение хорошо бы подкрепить приемом сложных онкологических сборов трав, назначения соков лекарственных растений, настоек и растительных ядов.

Во вступлении я затронул вопрос использования т.н. побочных продуктов растений, которые по незнанию часто идут в отвал. Говоря об арбузе и тыкве, мы упоминали о корке, семенах и хвостиках, которые обычно выбрасываются. В кожуре грейпфрута, например, содержится в 10-15 раз больше витамина С, чем в мякоти. А семена этого фрукта оказались прямо-таки природной аптекой, способной одолеть большинство вредных болезнетворных бактерий, стрепто- и стафилококков, сальмонелл и дизентерийные палочки. Они же способны погубить многие вирусы (например, герпеса), дрожжи, простейших (хламидии, трихомонады) и грибки. В особенности кандиду, которая является следствием неоправданно большого или несанкционированного приема антибиотиков. Т.е. в косточках грейпфрута есть некие вещества, которые, будучи природными по происхождению, способны в небольших концентрациях воздействовать на широкий спектр вредоносных возбудителей болезней. Да вот незадача. Использовать косточки впрямую, т.е. насушить, сварить, настоять, пожевать или сделать порошок, как у хвостиков тыквы, не представляется возможным. Что же делать и как быть? Здесь хорошо потрудились ученые-медики. С помощью современных технологий экстрагирования удалось извлечь из косточек квинтэссенцию их могучей силы, сгустить ее, освободив от балластных веществ и подать для использования в борьбе с невидимыми врагами, источниками болезней. Полученный экстракт назвали слож-

но: цитросепт, где цитро – означает цитрусовый, септ – действующий губительно на возбудителей.

На протяжении последних 5-6 лет я активно использую эту вытяжку из семян грейпфрута для лечения различных заболеваний, вызванных грибками, микробами, вирусами и патогенными дрожжами. Поскольку цитросепт не вызывает аллергий, он может назначаться детям и аллергикам. Встречаются больные, которым по тем или иным причинам нельзя принимать антибиотики. Может выручить цитросепт. Он имеет низкую токсичность, легко дозируется (каплями), легко переносится в процессах лечения. Это привлекает к нему внимание врачей и пациентов.

Наиболее часто я назначаю цитросепт при *мочевых инфекциях, вирусных заболеваниях верхних дыхательных путей, герпеса, воспалительных процессах в женской половой сфере, грибковых поражениях кожи, ногтей, волос, при туберкулезе* и прочих заболеваниях.

От своих коллег врачей-фитотерапевтов и некоторых травников слышал положительные отклики об экстракте семян грейпфрута. Очень хорошо, что он свободно продается в аптеках.

## МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ О ПАСТЕРНАКЕ

Это двухлетнее огородное растение. В первый год дает корень и лист, во второй – семена. С лечебной и пищевой целью используют все растение. В свежем корне присутствуют органические кислоты и пектиновые вещества до 8%, крахмал и углеводы до 15%, витамины: аскорбиновая, пантотеновая, никотиновая кислоты, каротин, рибофлавин, тиамин; много калия, фосфора. Плоды содержат фурокумарины, флавоновые гликозиды и жирное масло. В траве – каротин, аскорбиновая кислота, витамины группы В, фурокумарины.

Сумма этих природных веществ пастернака интересна для нас тем, что способствует улучшению аппетита и пищеварению (т.е. он очень полезен людям с *вялым пищеварением*).

Лечение или употребление в пищу этого овоща снимает спазмы в организме человека: при *мочекаменной болезни, пиелонефритах, циститах, кишечных коликах, приступах холецистита и желчнокаменной болезни*.

Полезен пастернак (корень, лист) в виде густых отваров при сильном *кашле, высокой температуре, отеках* и в качестве *мочегонного* (2 ст. ложки семян на 200 мл варить 5 мин. На 2 приема).

При возрастном угасании половой функции у мужчин рекомендую:

Отварить полстакана корня в 400 мл воды в течение 10 мин. Настоять, процедить. Принимать 100 мл настоя с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой цветочной пчелиной пыльцы с пыльцой сосны (10:1) 4 раза в день по 10 дней каждого месяца.

Средство надежное, действует мягко и проверено на большом количестве пациентов, не имеет побочных действий. Не ВИАГРА! Женщины знают этот рецепт лучше мужчин.

Предприятия медицинской промышленности из семян пастернака изготавливают препарат бероксан, который назначается для лечения *витилиго, псориаза, выпадения волос*. Прошу обратить внимание, что бероксан вызывает побочные действия в виде головной и сердечных болей, сердцебиение, расстройство желудка (поноса). Он противопоказан при гепатите, острых желудочно-кишечных заболеваниях, циррозе печени, болезнях почек, сахарном диабете, гипертонической болезни, туберкулезе, эндокринных заболеваниях, болезнях крови, сердца и центральной нервной системы, при любых опухолях и беременности. Людям до 5 и старше 60 лет назначать бероксан нельзя.

Интересный факт. В окружающей нас природе так много важных и нужных человеку растений. Используют у каждого из них «и вершки, и корешки» — семена, корни, лист, кору, сок, ягоды, хвостики, ботву... Можно приготовить дома лекарство при твердой уверенности, что взято именно то растение, та его часть, то количество, и зная, как его пить, по скольку, как долго.

Из одного растения (семена грейпфрута) получен цитросепт с широким спектром действия на различные возбудители; из другого (семена пастернака) – бероксан – с большим количеством побочных действий и противопоказаний. Эти примеры я привел сознательно, чтобы еще раз обратить внимание читателей на мифическую пословицу: все лекарства — яды. Только доза и способ приема делают яд лекарством.

Будьте внимательны и здоровы.

**А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ,**
**врач-фитотерапевт.**

***«Предупреждение Плюс»:*** **Связаться С Александром Васильевичем можно по телефону — 8-(495)-151-04-17 с 10 до 14 часов по средам и субботам.**

# НА ЧТО СГОДИТСЯ ПОДСОЛНУХ?

**Собирая впрок лекарственные растения, наши читатели да не обойдут своим вниманием красивое однолетнее растение — подсолнечник. В хорошие годы он вырастает до 2 метров, образуя большие головки — подсолнухи с желтыми красивыми лепестками.**

Пришел в Европу подсолнечник из Америки в годы испанского проникновения на континент. В Россию его завезли по приказу Петра I, и долгие годы подсолнухи украшали цветочные клумбы. Научные труды по использова-

нию семян подсолнечника в качестве источника пищевого растительного масла стали появляться с 1779 г., а культивировать растение в промышленных масштабах стал **Бочаров** в 1835 г. в Воронежской губернии. Сейчас выращивают подсолнечник в больших масштабах на Украине, в южных областях России. В связи с сильной засухой на Украине в этом году я наблюдал поля подсолнечника с растениями 20-30 см, пустыми головками и почерневшими листьями. На дикие растения жара не оказала такого губительного действия, и заготовка их проводится в таких же количествах.

Так чем же для нас может быть полезным подсолнечник?

Семена его под названием семечки известны всем. Едят их сырыми и жареными. В черных семечках содержание масла доходит до 40%. В серых — масла меньше.

Сырые семечки я рекомендую принимать по 50-70 г 3-4 раза в день на протяжении 1,5-2 месяцев при *крапивнице, судорогах* (эпилептических в том числе), *бронхитах и малярии*.

Кроме того, сырые и жареные семечки, орехи, орешки рекомендую тем женщинам, которые страдают *фиброкистозной мастопатией, неврозами, нарушениями менструального цикла* («сбитый» цикл).

Употребление семечек улучшает работу *вялого кишечника*, регулирует функцию *желчного пузыря и печени*.

С лечебными целями используются краевые лепестки. Их заготавливают в период цветения растения, когда пчелы активно собирают с него нектар. Сушить их следует в тени и хранить в герметической упаковке, чтобы не набирали влаги из атмосферы.

**Настой лепестков подсолнечника**

Для приготовления настоя необходимо взять 1 ст. ложку измельченных лепестков на 300 мл воды, нагреть и прокипятить 2-3 мин., после чего настоять 1 час.

Принимать как жаропонижающее, спазмолитическое (колики), регулирующее функцию печени средство по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Курс лечения – 10-15 дней.

Лепестки входят в состав различных сборов: печеночного, онкологического, гастритного, бронхитного, женского гормонального, пиелонефритного.

**Настойка лепестков подсолнечника**

Лепестки подсолнечника настоять на 40-70°-ном спирте из расчета 1:5 в течение двух недель. Принимать по 40-50 капель на столовую ложку воды 3-4 раза в день при выше упомянутых заболеваниях. При угрях ею обрабатывают пораженные участки кожи.

При *малярии* заваривают лепестки и листья подсолнуха 1:1.

1 ст. ложку смеси лепестков и листьев на 200 мл кипятка, настоять 30 минут. Выпить натощак всю дозу. Курс лечения – 3 дня.

Для улучшения *аппетита и функции ЖКТ*:

возьмите 1 ст. ложку смеси лепестков и листьев подсолнечника на 400 мл воды, залейте кипятком, выдержите 1 час. Принимайте по 2-3 ст. ложки за 40-60 мин. до еды в течение 1-1,5 месяцев.

При *бессоннице* лепестки заваривают из расчета 2-3 ст. ложки на стакан кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки на ночь с медом.

А при *неврозах*: по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Успокоительное действие ощутите уже на 3-5 день.

Полезен подсолнечник и больным *полиартритом* и *ревматическим поражением суставов*. Для лечения собирают незрелые головки, измельчают их ножом и сушат.

Для приготовления *настоя* следует брать 20 г сырья на 400 мл воды, довести до кипения и выдержать на водяной бане 30-40 мин. Процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день 2-3 недели.

Из этого же сырья готовится *настойка* в пропорции 1:5 на 40-70°-ном спирте. После 2-недельного настаивания она готова к употреблению: 1 ч. ложка настойки

втирается в больной сустав дважды за сутки.

При *воспалении среднего уха* в таких же дозах настой применяют внутрь, настойка закапывается в уши в разведенном с водой 1:1 виде по 5-7 капель 2-3 раза в день.

В народной медицине подсолнечное масло используют для лечения *гепатитов и холециститов*:

по четверти стакана натощак утром 1 раз в день на протяжении 10-15 дней с постановкой грелки на печень в вечерние часы на 15-20 минут.

Широко известен метод лечения *солевых отложений в суставах и позвоночнике* корнями подсолнуха.

Их заготовка проводится осенью после сбора урожая. Корни очищаются от земли, промываются и измельчаются до размера гороха.

1 стакан корней варят в 3 л воды 20 мин. Настаивают 1-1,5 часа. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3-4 раза в день за час до еды. Курс лечения – 15-20 дней.

Повторяют его 1 раз в квартал – первый год лечения, 2 раза в год – в дальнейшем.

Для приготовления *обезболивающей растирки* берут:

по 10 г семян белены и красного жгучего перца. Заливают 150 мл масла подсолнечника на 2 недели, процеживают. На втирание в сустав идет 50-60 кап. После втирания вымыть руки и утеплить сустав.

Поделюсь необычным применением шелухи семян подсолнечника.

В г. Николаеве (Украина), где я вырос, живет мой друг Аркадий Петрович Диденко, страстный садовод, любитель цветов, домашних рыбок, кошек и собак. Человек от Природы. Так вот. Выращивая прекрасные фрукты – груши, яблоки, абрикосы, Аркадий засыпает поверхность земли между деревьями 20-30 см слоем шелухи семечек подсолнуха. Эта мера препятствует росту сорняков, хорошо удерживает влагу, препятствует развитию вредителей плодов и деревьев. Опыт применения этой технологии – более 10 лет. Урожайность де-

ревьев за это время увеличилась в 1,5-2 раза. Стал он использовать такой «ковер» и для овощных культур, дынь и арбузов. И тоже с неизменным успехом. Думаю, нашим читателям-садоводам такая технология неизвестна.

Будучи страстным поборником русской бани, я частенько использую подсолнечные головки, очищенные от семечек, в качестве грубой натуральной мочалки для тела и в особенности для подошв и ладоней. Попробуйте и вы, дорогие читатели.

**Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,**
**врач-фитотерапевт.**

# КОРНИ ЖИЗНИ: АИР, АЛТЕЙ, ДЕВЯСИЛ, СОЛОДКА

**Хочу поделиться практическим опытом использования «корней жизни». Так я называл в свое время четыре корня: *аир болотный, алтей лекарственный, девясил высокий и солодку голую*. Конечно, называть их в полном смысле корнями жизни некоторое преувеличение, но высокая целебная эффективность их несомненна. На заре моей траволечебной деятельности, а это шестидесятые годы, я их применял очень широко, но справедливости ради скажу, что наилучшие результаты были получены при лечении *органов пищеварения и органов дыхания*, что, впрочем, не отрицает у них и других целебных свойств.**

Применял я эти 4 корня совместно при той и другой патологии, но допустимо при болезнях бронхо-легочной системы обойтись и без аира, т. е. алтеем, девясилом и солодкой.

При патологии желудочно-кишечного тракта эффективнее совместное использование всех четырех корней.

Применение их чаще всего в равных пропорциях, но, учитывая, что солодка активизирует секрецию бронхиальных желез (мокроту), а девясил, наоборот, понижает ее, в зависимости от задачи, следует количественное соотношение их менять.

Например, при *повышенном количестве мокроты* брать всех компонентов по 3 части, а девясила — 5 частей. При *пониженном ее содержании* увеличить долю солодки.

Приготовление галеновых лекарственных форм сейчас проводят по правилам «отсебятины», т. е. кто во что горазд. Мы же тогда строго придерживались требований Государственной фармакопеи, а именно, готовили *отвары*:

кипячение в воде на водяной бане 30 минут с последующим охлаждением 10 мин., процеживанием и приемом по одной трети стакана за 30 мин. до еды.

Кстати говоря, по этим же требованиям *настои* в отличие от *отваров* готовятся путем кипячения на водяной бане 15 мин. и охлаждением 45 мин.

Эти правила соблюдать надо неукоснительно, ибо, например, дубильные вещества в отваре при охлаждении более 10 мин. могут выпасть в осадок и в конечном счете оказаться в канализации.

Чтобы убедиться в высокой эффективности выше названных корней, давайте посмотрим, чем же она обусловлена. Для этого приведем очень краткую их характеристику.

Аир болотный, **известный своими высокими бактерицидными свойствами.**

Считается, что если поместить корень аира в воду, то она обеззараживается, и якобы происхождение аира — от татар, которые, будучи кочевниками, разбрасывали корни аира для произрастания с тем, чтобы затем в дальнейшем из водоемов с росшим там аиром использовать воду безболезненно. Корень аира *повышает аппетит, улучшает пищеварение*. За счет гликозида акорина и эфирного масла оказывает *спазмолитическое* действие и мощное *противовоспалительное*. Порошок из аира болотного входит в состав препаратов «Викалин» и «Викаир» с успехом применяемых при лечении *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастрита с повышенной секреторной функцией*. А масло аира входит в состав препарата «Олиметина», применяемого при профилактике и лечении *мочекаменной болезни*. Наконец, извлечение из аира входит в состав «Бальзама Битнера».

## АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Корни алтея содержат большое количество слизистых веществ, в основном и определяющих его целебную ценность. Эффективность действия слизистых веществ в том,

что они покрывают слизистые оболочки как дыхательных, так и пищеварительных путей, предохраняя их от раздражения, чем способствуют процессам репарации (заживления). Алтей действует как *противовоспалительное* средство и проявляет *отхаркивающее* действие. Установлено, что аир связывает соляную кислоту желудочного сока, что важно при повышенном ее содержании. Все это позволяет применять алтей и его препараты при лечении *верхних дыхательных путей, легких, бронхиальной астмы*, а так же *гастритов, язвы желудка и 12-перстной кишки*.

В аптеках продают мукалтин — это сухой экстракт слизи алтея, который применяют по 1-2 таблетки 3 раза в день перед едой.

Кроме этого применяют и сироп, содержащий 2 части сухого экстракта алтея и 98 частей сахара, что удобно давать детям.

## ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Препараты из девясила обладают противовоспалительным, отхаркивающим, желчегонным, антимикробным свойством, нормализуют активность пищеварительного сока. Указанные свойства позволяют применять девясил при острых и хронических *бронхитах, туберкулезе, коклюше*, а так же при *лечении желудочно-кишечного тракта*. Замечательными свойствами девясила следует считать способность снимать спазмы гладкой мускулатуры и снижать секрецию бронхиальных желез, о чем выше уже говорилось. Пожалуй, самым широко применяемым препаратом девясила является Алантон, который применяется при лечении *язвы желудка и 12-перстной кишки*.

Назначают их по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 4-6 недель.

Не могу не отметить общее активизирующее действие девясила. Считается, что в русских народных сказках сила живой воды происходит от девясила. Он входит и в состав «Бальзама Битнера». Девясил – сильное средство. С ним

надо быть осторожным, особенно при заболеваниях почек и при беременности.

Солодка голая — **самое часто употребляемое лекарственное растение в мире.**

И она стоит того. Среди множества целебных соединений прежде всего следует сказать о сапонине глицеризине, которого в растении свыше 20%. Как известно сапонины благотворно действуют при *бронхо-легочных заболеваниях* и, прежде всего, при острых и хронических *бронхитах*. Сапонины являются мощными пенообразователями, настолько мощными, что корни солодки используют для образования водной пены в некоторых огнетушителях, причем объем пены увеличивается по сравнению с водой до 10 раз. Учитывая это свойство солодки, умные люди применяют ее в качестве пенообразователя при приготовлении кислородного коктейля, вместо повсеместно применяемого белка куриного яйца, который по санитарным нормам и другим причинам гораздо менее технологичен.

Корень солодки оказывает обволакивающее, десенсибилизирующее, отхаркивающее, противовоспалительное, слабительное и спазмолитическое действие. Вот почему, применение его возможно как при *бронхо-легочных, так и желудочно-кишечных заболеваниях.* Корень солодки часто является поистине спасением для людей преклонного возраста, которые, как известно, часто страдают *колитом* кишечника, нередко сопровождаемым *запорами*. Здесь как нельзя кстати обволакивающее, противовоспалительное и слабительное действие солодки. Кроме указанных свойств, солодка способна стимулировать секрецию бронхиальных желез (мокроты) и оказывать противоаллергическое действие. Все это позволяет использовать ее при лечении органов дыхания: *бронхиты, бронхиальная астма, аллергические риниты, фарингиты* и другие заболевания.

Совершенно неповторимое действие оказывают корни солодки при *гастритах и язвенной болезни желудка и 12-пер-*

*стной кишки* с тенденцией к *повышенной кислотности* желудочного сока, и особенно при отягощении *запорами*.

Но совершенно уникальное свойство солодки — проявлять *гормоноподобное* действие. Абсолютно доказано, что корни солодки обладают способностью стимулировать секрецию стероидных гормонов, что хорошо известно людям, страдающим *суставными заболеваниями*. Учитывая гормоноподобное действие солодки, ее применяют при *Аддисоновой болезни*, которая связана с расстройством функций коры надпочечников. Поделюсь одной деталью. Разговор пойдет о лечении суставных заболеваний. Многим известно, что в запущенных случаях приходится прибегать к кортикостероидным гормонам, известна и оборотная сторона медали — побочное их действие. Как уже выше говорилось, корни солодки способствуют выработке стероидных гормонов, что позволяет «снять» или значительно уменьшить дозу принимаемых искусственных гормонов.

Известен и другой факт. Функции коры надпочечников стимулирует, и очень мощно, *пчелиный яд*. Этой способностью объясняется целебная сила пчелиного яда при лечении заболеваний суставов. В комплексе же с приемом солодки это дает исключительно благоприятные результаты. А если в данном случае учесть десенсибилизирующую способность солодки, то понятно, что она дает замечательный целебный эффект при лечении *ревматоидного артрита*, этого грозного и коварного заболевания суставной системы.

Пчелиный яд способствует мощному притоку в место ужаления крови, что очень важно при суставной патологии. Ощутите температуру кожи буквально через минуту после ужаления — она заметно выше общей температуры тела за счет мощного прилива крови. Кстати, этим объясняется и покраснение в месте ужаления. Больно? Но можно перетерпеть. Зато какие результаты!

## КАК ПРИМЕНЯТЬ КОРНИ УКАЗАННЫХ РАСТЕНИЙ

2 ст. ложки измельченного корня залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 30 минут, процедить.

Это порция примерно на 2 дня. Хранить в холодильнике, перед приемом — разогреть до теплого состояния.

Принимать, как правило, по 1/3 стакана 3 раза в день, а при необходимости и на ночь. Курс – 1 месяц.

Если болезнь запущена и одним месячным курсом не обойдешься, следует сделать недельный перерыв и курс повторить.

**Виктор КОСТЕРОВ,**
**врач-фитотерапевт, к.б.н.**

# ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

*Ангина, кашель, ларингит, грипп*

**Раз уж мы говорим про осень, надо бы коснуться извечной осенней проблемы – простудных заболеваний.**

**Предлагаем вам подборку различных рецептов, которые как раз кстати сейчас.**

В неуютную, тоскливую и холодную осень люди начинают часто кашлять, чихать, простужаться, и рецепты народной медицины сейчас очень могут пригодиться.

Если *болит горло*, советуют в стакан теплой кипяченой воды добавить по половине чайной ложки соды и соли плюс несколько капель йода. Раствор для полоскания жутко противный, но, видимо, чем противней, тем полезней. Это средство вылечивает горло в течение дня.

Есть рецепты повкуснее. При *воспалении миндалин и кашле* хорошо полоскать горло настоем цветков календулы или листьев шалфея лекарственного, собранных вместе с верхушками стеблей во время цветения. В книжке «Тайны исцеления» предлагают 4 чайные ложки шалфея заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить.

Для больных *ларингитом* совет такой: смешать 3 части листьев шалфея, 3 части цветов ромашки аптечной и 4 части травы приворота. Чайную ложку этой смеси надо заварить стаканом кипятка, дать постоять полчаса и, процедив, полоскать.

Отличное средство от *ангины* — лук. Многие едят его просто так, без всякой возни и приготовлений. Другие же считают, что лучше перемалывать луковицу в мясорубке и, отжав через марлю всю эту луковую кашу, пить сок по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Если кто вынужден переносить ангину на ногах и волей-неволей встречаться с другими людьми, то резко пахнущий лук можно заменять средством прямо-таки парфюмерным. «Старинная русская медицина» советует взять 2—3 ломтика лимона, очищенных от кожицы, и положить их на язык поближе к горлу. Некоторое время подержав во рту, проглотить. И так делать каждый час, пока не придет облегчение.

Можно полоскать горло и 30-процентным раствором лимонной кислоты. Правда, лимонные методы хороши в начале болезни. Для застарелой ангины они не годятся.

При *сильном кашле* отлично действует редька. Ее нарезают тонкими ломтиками и, не скупясь, посыпают сахаром. Через полчаса редька дает сок. Пить его по 1 столовой ложке каждый час.

Можно черную редьку натереть на терке, потом выжать сок через марлю и добавить в него 400 граммов жидкого меда. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и сном.

Детям редьку нарезают маленькими кубиками, кладут в кастрюлю и посыпают сахаром. Пекут в духовке порядка двух часов. Полученную жидкость процеживают и дают по две чайные ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь.

Гоголь-моголь, которым в сказочном стихотворении К. Чуковского доктор Айболит потчевал больных зверюшек на реке Лимпопо, и в самом деле целебен. Яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом, от кашля хорошо помогают. Принимать эту смесь советуют натощак.

*Лекарства от кашля* можно готовить загодя и надолго.

Полкило очищенного и измельченного лука, 50 г меда и 400 г сахара варят в литре воды в течение трех часов на слабом огне. Затем это луковое варенье остужают, сливают в банки-бутылки и плотно закупоривают. При сильном кашле доза такая: по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Еще рецепт.

В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить туда 1 столовую ложку шалфея. Кипятить, накрыв кастрюлю тарелкой — только не металлической. Вскипятив, молоко процедить. Потом вскипя-

тить снова. Пить молоко надо на ночь перед сном как можно более горячим.

Если есть в доме бананы, то и их можно использовать как средство от кашля. Пропустить банановую мякоть через сито, положить в кастрюлю с горячей водой в пропорции на чашку воды два банана. Месиво еще раз подогреть и пить.

Из числа экзотических средств — анисовый настой.

При простуде чайную ложку сушеных плодов аниса заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Если есть возможность приготовить этот редкий напиток, то пить его надо по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Средство от *гриппа* — истинно народное.

На пол-литра водки — 20 г полыни. Настаивать не меньше суток. Для слабаков — полстакана, для людей покрепче — по стакану 3 раза в день. За 15 минут до еды и перед сном.

Другое противогриппозное средство — не внутрь, а снаружи: пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфорой, приложить к груди на ночь. Сзади на шею сделать компресс из натертого хрена. Плюс ко всему надеть шерстяные носки. Словом, теплом обложиться со всех сторон.

Хорошо известна польза от горчичников. Но, как правило, их ставят на спину или на грудь. А можно еще приложить к пяткам, обернув фланелью и надев шерстяные носки. И держать их час — если можно, и два. Затем горчичники снять, но не сидеть и не остывать, а быстро ходить некоторое время. Потом — под одеяло.

В арсенале знахарей — сложные по технологии рецепты.

Чтобы избавиться от гриппа, бронхита и острых респираторных заболеваний, советуем первым делом нашинковать в эмалированную кастрюлю 1 кг крупного репчатого лука, залить его 1,250 миллилитра холодной кипяченой воды и, плотно закрыв крышкой, кипятить 1 час на умеренном огне. После чего всыпать 1 стакан сахара, перемешать и кипятить еще час. Затем добавить 1 стакан меда и, перемешав, поставить на огонь еще на полчаса. Затем в варево насыпать всевозможных трав — по 1 столовой ложке ду-

шицы, зверобоя, чабреца, цветков липы, ромашки. Плюс 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи и 1 десертную ложку травы, которую в народе называют Иван-да-Марья, а по-научному — это марьяник дубравный. Но и это еще не все. По такой же десертной ложке корня девясила и цветков лаванды. Все вместе взятое хорошо помешать и кипятить еще полчаса.

После всей этой «алхимии» дать составу отстояться 45 минут. И затем, не взбалтывая, аккуратно профильтровать через дуршлаг, покрытый сложенной в два слоя марлей. Отвар разлить по бутылкам, но при условии, что они — из темного стекла. Хранить в холодильнике не больше недели. После этого срока бальзам теряет лечебные свойства, и нужно делать новый.

Пить его теплым по 4—6 раз в день за 30 минут до еды. Подходит бальзам всем, но дозы для разных людей — разные. Для младенцев, которым нет года, — по 1 чайной ложке за раз, но не в чистом виде, а как добавка к сокам. Для детей до 5 лет — 1 десертная ложка чистого отвара, до 10 лет — 1 столовая ложка, до 16 — уже 2 столовые ложки. Взрослым рекомендуют пить по полстакана.

Конечно, достать все необходимые для противогриппозного бальзама травы, особенно в наше время, трудно. Что ж, без некоторых можно и обойтись. Лечебный эффект хоть и уменьшится, но не пропадет.

Вот такие проверенные годами средства. Те, кто в эту осеннюю ненастную погоду заболел, теперь могут проверить их на себе.

# НОВЫЙ УРОЖАЙ ОВОЩЕЙ ЛЕЧИТ АДЕНОМУ ПРОСТАТЫ

**Поспел новый урожай овощей. Появилась возможность качественно нового лечения *простатита и аденомы простаты* с использованием свежих, только что созревших овощей и фруктов.**

**Доказано, что недостаток в пище тех или иных биологически активных продуктов способствует появлению новообразований. Дефицит витамина А (ретинола), например, повышает чувствительность эпителия к канцерогенам, недостаток железа может спровоцировать развитие рака желудка, *дефицит цинка* может быть одной из причин аденомы простаты. А уж если имеет место злоупотребление алкоголем, то указанные провокации новообразований (и злокачественных, и доброкачественных) возрастают многократно.**

Но наш организм не такой уж и беззащитный в этом смысле, ему надо лишь стимулировать механизмы собственной защиты. Очень действенный и простой способ — правильная организация лечебного питания. Ведь с пищей в организм могут поступать вещества не только тормозящие развитие опухолей, но и способствующие их обратному развитию (рассасыванию). Так, четким противоопухолевым действием обладает *витамин А* (ретинол). Важнейшее значение ретинола для организма заключается в регуляции размножения эпителиальных клеток и их дифференцировании, когда они еще не созревшие, юные. Витамин А стимулирует активность клеточных структур, в конечном счете тормозя-

щих развитие как доброкачественной, так и злокачественной опухолей.

В растениях витамин А содержится в виде *каротина*. Очень много каротина в таких плодоовощных продуктах, как *облепиха, морковь красная, шпинат, перец красный, лук зеленый, щавель*. Достаточно много в *салате, абрикосах, тыкве, томатах, зеленом перце, черноплодной рябине*. Очень мало в картофеле, баклажанах, грушах, капусте, винограде.

Рост и развитие новообразований тормозят *фенолы* — биологически активные вещества, которые синтезируются в листьях, плодах и корнях некоторых растений. К фенолам относится *витамин Р*. Источником витамина Р являются фрукты, ягоды, овощи, особенно *черноплодная рябина, черная смородина, плоды шиповника, лимоны, айва*, а так же *зеленый чай*.

Известно так же противоопухолевое действие витамина С, который предотвращает синтез веществ, провоцирующих появление опухолевых клеток. Установлено, что витамин Р способствует накоплению в организме витамина С. Богатым источником витамина С являются такие фрукты и овощи, как *шиповник, облепиха, черная смородина, красный сладкий перец, петрушка*.

Доказано, что появлению в организме опухоли способствуют стрессы. К веществам-антиоксидантам, обладающим выраженным противострессорным действием, относятся *токоферолы* (витамин Е). Интересно, что физиологическое действие токоферолов усиливается витамином А. Уважаемый читатель, вы чувствуете как все взаимосвязано?

В некоторых растениях содержатся пигменты, которые способны *блокировать дыхание опухолевых клеток*. Прежде всего это *свекла*:

> именно поэтому при развитии опухолевого процесса рекомендуют пить свекольный сок до 300 мл в день в три приема.

Но мы сегодня хотим сконцентрировать внимание на доброкачественной опухоли простаты — аденоме простаты. Вспомним, что ее появление и развитие возникает из-за де-

фицита микроэлемента *цинка* (о чем упоминалось выше). Цинка много в *соке тыквы* и особенно в *тыквенных семечках*. Вот почему их назначают при этом заболевании. Сок тыквы лучше выжимать из мякоти сентябрьских плодов (то есть, только что созревших).

С лечебной целью требуется выпивать по стакану сока 2-3 раза в день перед едой, добавляя по 1 столовой ложки меда.

Полезно при аденоме простаты принимать *свежевыжатый сок свеклы*, мы уже об этом говорили, следует лишь добавить, что такой сок перед употреблением должен постоять в холодильнике 3-4 часа, чтобы он не вызывал тошноту, рвоту.

А теперь я подхожу к самому главному, из-за чего пишется эта статья. Гораздо эффективнее использование и сока, и мякоти овощей и фруктов свежих, особенно свежайших, то есть нового урожая. Биологически активных соединений в них не только больше, чем в долго хранящихся продуктах, но и качественный состав их отличается в лучшую сторону. Согласитесь, что яблоко, например, вкусное и душистое в сентябре, теряет свои вкусовые качества уже к декабрю, а в марте-апреле, тем более в мае, часто по вкусу напоминает картошку.

Но дело не только во вкусе, а и в целебных свойствах — в свежих плодах и овощах они значительно выше. Поэтому используйте возможность осеннего периода, организуйте лечебное питание вновь созревшими плодо-овощными продуктами, которые растут на ваших огородах, не теряйте времени — используйте.

Позволю себе напомнить о моих рекомендациях, опубликованных на страницах вестника, касающихся целебного свойства копорского чая. Надеюсь, мои советы помогли многим (некоторые больные об этом сообщали), и вы впрок заготовили иван-чай. Сейчас он так же свеж и ждет своего применения. Комбинируйте его с плодоовощными соками, и получите взаимоусиливающий целебный эффект.

Напомню, что копорский чай не только тормозит рост аденомы, но и препятствует возможному перерождению ее в

рак простаты. Возможный вариант комплексного применения такой:

утром и вечером по стакану копорского чая, желательно не подслащивая, а в промежутке между ними днем в два приема выпивать по стакану сока.

Особенно мужчинам порекомендую *сок петрушки*, которая действует не только на аденому простаты, но и повышает половую потенцию. Сока петрушки (из зелени и корня) достаточно выпивать и по половине стакана в день. Да вообще, петрушка — мужская трава.

**«Предупреждение Плюс»:** Напомним, как готовить копорский чай по рецепту, данному доктором Костеровым.

Главное при приготовлении копорского чая – провести ферментацию иван-чая. В бытовых условиях можно поступить следующим образом:

нарвать цветочных верхушек длиной 30-40 см, поместить их в целлофановый мешок, обмять, так, чтобы сырье было влажным, закрыть мешок плотно и оставить на ночь. Утром, когда сырье увлажнится еще больше и разогреется до горячего состояния, растение извлекают из мешка и расстилают тонким слоем на сквозняке для обвяливания: проводят сушку до полусухого состояния.

Окончательную сушку проводят в русской печи или в духовке при температуре 100-120 градусов до хрупкости. На заключительном этапе сырье перетирают ладонями.

Я, например, для отдушки (ароматизации) добавляю цветков таволги в соотношении 1:10 (10 частей иван-чая).

Заваривать из расчета 2 ч. ложки на стакан кипятка, настоять 10-15 минут и выпить.

**Виктор КОСТЕРОВ,**
**врач-фитотерапевт, к.б.н.**

# ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩНЫМИ И ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ

**Полезность и целебность фруктов и овощей не вызывает сомнений, особенно для больных людей. В народной медицине, а затем и в официальной (методами инструментального анализа) было доказано, что фрукты и овощи сами по себе являются важнейшими высокоценными продуктами питания, а соки, полученные из них, содержат почти все их компоненты.**

## ПОЧЕМУ СОКИ ПОЛЕЗНЕЕ НАСТОЕВ?

Объясню. При приготовлении настоев или отваров происходит экстракция (извлечение) биологически активных продуктов. Но извлечь их все невозможно, поскольку соединения разнорастворимые. Так, например, витамины А, К, Д, Е — жирорастворимые и в водную фазу при экстракции перейти не могут. При экстракции же маслом, то есть жирами, наоборот не могут быть извлечены водные компоненты, тот же витамин С. В том случае, когда мы готовим из фруктов, овощей или трав соки, все содержащиеся в них биологически активные компоненты извлекаются полностью.

Наличие органических кислот, биостимуляторов, микроэлементов, солей, витаминов и других соединений повышает активность ферментов организма человека, улучшает обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие, и не только на пищеварительную систему. Так микроэлемент *калий,* так необходимый для функционирова-

ния сердечной деятельности, с успехом может быть доставлен в организм с *соком капусты*.

**Какие же брать овощи и фрукты для извлечения из них нужных нам биологически активных компонентов?**

По содержанию этих веществ (биологически активных) фрукты и овощи можно разделить на 3 группы.

**Первая группа:** овощи и фрукты, доставляющие в организм главным образом *витамин С*, а так же минеральные вещества, сахар, клетчатку, витамины А и В. К этой группе принадлежат *помидоры, лимоны, апельсины, грейпфрут, смородина, капуста* (особенно квашеная) *крыжовник, лесные ягоды, малина, стручковый перец, клубника, зелень петрушки*.

**Вторая группа.** Это овощи и фрукты, снабжающие организм главным образом *каротином*, кроме того, в них содержатся минеральные вещества, витамин С, сахар, клетчатка, витамин В. К этой группе принадлежат *морковь, помидоры, дыня, абрикосы, тыква, брюссельская капуста, зеленые стручки фасоли и гороха, красный перец, рябина, зелень петрушки*.

**Третья группа**. Овощи и фрукты этой группы содержат *небольшое количество минеральных соединений и витаминов*, причем растворимых в воде и благотворно влияющих на обменные процессы в организме (витамин С, витамины группы В). Сюда входят *огурцы, свекла, сельдерей, редиска, репчатый лук, петрушка, яблоки, груши, сливы, виноград, черешня*.

## ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОКОВ

Для того, чтобы приготовленные соки сохранили все пищевые и целебные свойства, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Соки изготавливать только из свежих, не подпорченных овощей, фруктов, трав. Пить их лучше сразу, ибо если заготавливать впрок, то необходимо или вводить консерванты или проводить термическую обработку с целью предупреждения их закисания.

2. Даже кратковременное хранение сока в холодильнике ускоряет брожение, хотя на первый взгляд на вкус он может и не измениться.

3. Наконец, консервированные соки действуют менее активно, чем свежие. Тем не менее, в силу разных причин иногда допустимо заготавливать сок впрок (это лучше, чем ничего).

## В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ УПОТРЕБЛЯТЬ СОКИ?

Прежде чем приступить к описанию различных соков, скажу, что норму потребления соков овощей и фруктов не надо устанавливать. Пить нужно столько, чтобы он пился с удовольствием, наслаждением, вот это и есть норма. Тем не менее, примерная минимальная норма — это пол-литра в сутки. Соки таких плодов, как, например, боярышник, надо принимать в меньших количествах, в виду их высокой биологической и фармакологической активности.

### Сок одуванчика

Отжимать сок из листьев во время цветения, а из корней – осенью. Этот сок содержит большой процент микроэлементов, в том числе и калия, такого необходимого для нормального функционирования сердечной деятельности. Микроэлементы в соке одуванчика находятся в оптимальном соотношении, что способствует *кроветворению*. Сок одуванчика улучшает *функцию печени* и вообще действует общеукрепляюще. Замечено, что сок одуванчика хорошо сочетается с морковным соком.

### Сок боярышника

Отжимать из цветков, листьев и ягод. Цветки собирать во время цветения, плоды – после созревания. Сок боярышника регулирует *сердечную деятельность* (стимулирует сердечную мышцу), способен расширять кровеносные сосуды,

вследствие чего *уменьшается кровяное давление* и увеличивается снабжение мышц кислородом и питательными веществами.

Лучше принимать по 1 стакану в течение дня со столовой ложкой меда.

### Сок зверобоя

Отжимать в июне-июле, во время цветения. Зверобойный сок является эффективным *нервно-восстановительным средством*, улучшает *работу желудочно-кишечного тракта*, рекомендуется при подавленном состоянии на нервной почве и при *истощении* после физического или умственного перенапряжения.

Сейчас в мире принято считать зверобой выраженным антидепрессантом. Правда, я не знаю, как действует рекламируемый негрустин, судя по рекламе — хорошо. Но сок будет действовать гораздо лучше.

### Сок огуречника (бораго)

Огуречник — трава, имеющая ограниченное распространение. Лист его по вкусу и запаху напоминает огурец, почему так и назван. Характерно, что сок огуречника улучшает настроение. Рекомендуется при *депрессивном состоянии, ипохондрии*. Недаром в древние времена воинам перед сражением давали вытяжку из травы огуречника.

Принимать сок можно по 2-3 столовые ложки 3 раза в день с 1 чайной ложкой меда.

### Сок капусты белокачанной

Отжимать сок осенью, после хотя бы непродолжительных заморозков. Сок содержит массу микроэлементов, наиболее ценен, на мой взгляд, калий, весьма полезный для *сердечной деятельности*. В народе известно *противоязвенное* действие капустного сока, как при лечении, так и для профилактики. В капусте содержание витамина С примерно такое же, что и в апельсинах.

### Сок свеклы

Отжимать сок поздно осенью, поскольку свекла — поздно созревающая культура. Сок богат микроэлементами и витаминами, особенно витаминами В, С, Р. Из сахаров — больше всего сахарозы, меньше фруктозы, еще меньше глюкозы. Обладает легким *слабительным действием*, способен *снижать кровяное давление*. Благотворно действует в *климактерический период*.

Принимать по половине стакана на прием 3 раза в день до еды с 1 столовой ложкой меда.

Если выпарить сок до густоты жидкой сметаны и принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, можно выгнать *камни из почек*.

Главное — лечение нужно проводить систематически и продолжительно — курсами по 2- 3 недели с недельным перерывом. Продолжительность цикла лечения — не менее полугода.

### Картофельный сок

Отжимать лучше в сентябре-октябре, но допустимо и зимой. Весной сок значительно менее ценен.

Среди множества минеральных солей и микроэлементов прежде всего обращает внимание калий, о значении которого выше уже говорилось. Картофельный сок играет большую роль в нормализации *водно-солевого обмена* и поддержании *работы сердца*. Применяется при лечении *язвы желудка и двенадцатиперстной кишки*. При систематическом приеме исчезает *отрыжка, тошнота, изжога*. Считается, что картофельный сок *регулирует кислотность желудка*. От себя добавлю, что лучше использовать сок цветных сортов (синеглазка, розовый).

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды и на ночь с 1 столовой ложкой меда.

### Морковный сок

В морковном соке огромное количество витаминов, особенно провитамина А – *каротина*. Хорош сок при лечении *гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока*.

Но следует учесть, что есть противопоказания использования его при обострениях язвенной болезни и при энтеритах.

Сок очень полезен кормящим матерям, в том числе из-за его способности *увеличивать отделение молока* (лактации).

Морковный сок хорошо сочетается со свекольным соком. В свое время была предложена морковно-свекольно-медовая смесь, которая способствует лучшему *заживлению ран*.

Поскольку витамин А — жирорастворимый, а это один из ценнейших компонентов моркови, ее лучше употреблять с жирами (сметана, растительное масло). Таким образом, морковный сок можно запить 1 чайной ложкой подсолнечного масла.

Пить морковный сок лучше, разведя пополам кипяченой водой, по 1 стакану с медом.

### Томатный сок

Отжимать в сентябре-октябре из полностью созревших плодов и обязательно не из тепличных сортов и нетепличного выращивания.

Томатный сок *активизирует пищеварение*. Замечательно, что томатный сок благоприятным образом сказывается на состоянии кровеносных сосудов при *атеросклерозе*, поскольку улучшает холестериновый обмен, что в конечном счете снижает риск отложения холестерина на стенках сосудов. В помидорах большое количество солей, что позволяет поддерживать кислотно-щелочное равновесие за счет солевого обмена.

Принимать томатный сок следует по 1 стакану 3 раза в день до еды.

### Сок ревеня

Это растение не очень популярное и выращивается только большими любителями. Люди, страдающие *крепким стулом,* могут с успехом воспользоваться соком ревеня. Отжимать его можно в продолжительный период с июня по сентябрь. Сок стимулирует пищеварительную систему, вызывает повышен-

ный тонус кишечника, является мягким слабительным. Принимать лучше в смеси с морковным соком, а для повышения послабляющего действия – в смеси со свекольным соком (1 часть сока ревеня с 5 частями свекольного).

**Яблочный сок**

Отжимать в сентябре-октябре, после полного созревания плодов. Лучше брать яблоки с ароматным запахом. Кроме утоления жажды, яблочный сок оказывает общестимулирующее действие и повышает сопротивляемость организма к болезням.

**Сок груши**

Отжимать после полного созревания плодов. Сок груши способен несколько закреплять стул, но зато хорошее *мочегонное средство* и широко применяется при *почечнокаменной болезни,* особенно на юге России.

**Виноградный сок**

Отжимается после полного созревания.

Сок улучшает обменные процессы, поэтому полезен при *подагре, обменных артритах*. Виноградный сок полезен для лечения, а особенно для профилактики *атеросклероза*. И как подтверждение этому доказана его способность улучшать холестериновый обмен.

Лечение должно быть длительным, годами, курсами по месяцу с одно-, двухнедельными перерывами между ними. Сок способствует *отхождению солей*, для чего предложена методика приема сока по типу горки, начиная с 50 мл и, увеличивая дозу приема, постепенно довести ее до 2, 3 литров в день, а затем также постепенно снизить ее до 50 мл. Это и будет курс лечения.

**Сок граната**

Для отжима сока брать полностью созревшие плоды.

Используется при лечении *малокровия, бронхиальной аст-*

*мы, ангины, атеросклероза, общего истощения*. Сок граната показан *облученным* ионизирующей радиацией людям, хорошо *повышает кислотность желудочного сока*.

Пить по 2-3 столовые ложки с добавлением меда по вкусу.

### Сок салата

Отжимать в сентябре из листьев и корней.

Сок салата содержит много каротина и витаминов, особенно витаминов группы В. По содержанию железа уступает только луку и шпинату. Благодаря наличию лактуцина проявляет *успокаивающее действие* на нервную систему, *улучшает сон*. Регулярные приемы сока салата действуют профилактически на *кровеносные сосуды*, предохраняя их от склероза. Способствует снижению артериального давления, следовательно, показан гипертоникам.

### Сок тыквы

Отжимать сок надо в сентябре из зрелых плодов.

Содержит много сахарозы. Кстати, это нежелательно диабетикам, зато в нем много клетчатки, что способствует улучшению кишечной моторики, а следовательно, хорош при *крепком стуле*. В тыкве много минеральных солей. Сок хорош при *заболеваниях печени*, за счет выраженного *мочегонного действия* положительно влияет на отеки. Характерно, что, повышая обменные процессы, сок тыквы полезен при ожирении и при болезнях обменного плана, но для похудения он недостаточно эффективен, поскольку содержит значительное количество сахаров (сахароза).

Сок тыквы можно включить в комплексное лечение *простатита и аденомы простаты*.

Тыквенный сок, выпитый на ночь с медом (1 стакан сока с 2 столовыми ложками меда), способствует быстрому наступлению сна, его глубине и продолжительности.

### Сок кабачка

Кабачок — ближайший родственник тыквы, и биохимический состав его во многом сходит с составом тыквы, но есть и отличия. Сок кабачка значительно беднее по содержанию сахаров, зато намного богаче витамином С.

Показания для сока кабачков такие же, как и для тыквенного сока, кроме того, его можно принимать диабетикам.

Принимать по 1 стакану 3-4 раза в день с 1-2 столовыми ложками меда.

### Сок лука

Отжимать в июле-августе из свежих луковиц.

Про высокое содержание витамина С, содержащегося в луке, известно всем, но кроме этого в луке много микроэлементов, особенно хочу отметить огромное содержание железа, что должны помнить *анемичные больные*. Про фитонциды лука так же все известно, я даже о них в «Предупреждении Плюс» уже писал. Фитонциды лука хорошо работают при профилактике *ОРЗ, гриппа, ангины*.

Сок лука, предварительно разделенный водой пополам, полезно закапывать в нос от *насморка*.

Мало кто знает, что сок лука способствует *сохранению зубов*, способствует выведению песка из почек при *почечно-каменной болезни*. Люди, страдающие *фурункулезом,* должны больше потреблять лукового сока. Многие утверждают, что луковый сок способствует *улучшению зрения*. Обладая противогриппозным действием, сок лука проявляет и свои отхаркивающие свойства, что важно при сопутствующем *кашле,* особенно с проблемами отхождения мокроты.

Еще со времен Древнего Востока, когда врачевал знаменитый Авиценна, было известно о способности лука активизировать секрецию мужской спермы. Поэтому в гаремах богатых людей постоянно и в больших количествах потребляли сок лука. Да и в наше время проблема бесплодия очень актуальна, поэтому прислушайтесь к моему совету, используйте сок лука.

Конечно, не надо сводить все только к луку. А лечиться надо комплексно, в частности, с добавлением в курс лече-

ния пчелиной пыльцы, по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды под язык до полного рассасывания.

Но я отвлекся. Пить сок лука нужно по 1 десертной ложке или с медом, или разбавив водой.

### Сок чеснока

Отжимать из очищенного чеснока в сентябре-октябре.

В состав чеснока входят гликозид алкин и другие серосодержащие соединения, что определяет фитонцидные его свойства. Содержатся так же углеводы, фитостерины, инулин, минеральные вещества.

Кстати, наличие в чесноке инулина свидетельствует о том, что его можно включать в сборы при лечении *диабета*, поскольку инулин – вещество инсулиноподобное, во всяком случае, при употреблении чеснока (при отсутствии других противопоказаний) диабетикам хуже не будет.

Чеснок богат горчичным маслом. Сок чеснока рекомендуется принимать при *общей слабости, недомогании, гипертонической болезни, бессоннице, атеросклерозе, ангине, энтеритах, колитах, атонии кишечника*. Сок чеснока стимулирует аппетит, выделение желудочного сока, мочеотделение. Характерно, что сок чеснока хорошо *очищает бронхи* от скопления слизи.

Замечательно свойство чеснока оказывать очистительное действие на организм. Кстати, вполне доказано, что сок чеснока способствует выделению токсинов через поры кожи. Это значит, что перед тем, как идти в парную, любителям попариться нелишне принять сок чеснока. Втирание сока чеснока в кожу волосистой части головы помогает при *облысении и перхоти*.

Я нашел широкий способ применения сока чеснока при борьбе с *насморком*, когда пипеткой вводят в нос несколько капель сока, которые во избежании ожога слизистой следует разбавить в 2-3 раза водой или растительным маслом.

Самое популярное использование чеснока при атеросклерозе, когда его спиртовую вытяжку пьют по типу горки.

В упрощенном варианте принимают от 1 капли 3 раза в день до еды и, прибавляя каждый день по 1

капле, доводят до 10, а затем в обратном порядке, доведя до 1 капли на прием.

Это так называемый тибетский рецепт омоложения (модифицированный).

Применение сока чеснока имеет серьезные противопоказания: *эпилепсия и болезни почек*, поскольку в последнем случае препарат является слишком раздражающим.

Принимать сок чеснока можно по 1 чайной ложке с водой 3 раза в день перед едой.

**Виктор КОСТЕРОВ,**
**врач-фитотерапевт, к.б.н.**

# ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЯБЛОКИ

**Мы чуть не забыли об уксусе. Но вовремя спохватились. Ведь именно сейчас, когда поспел новый урожай яблок (а их в этом сезоне просто тьма!), можно приготовить яблочный уксус, максимально насыщенный всеми целебными элементами. Так что не теряйте времени, тем более что уксус готовится долго — около 3,5 месяца. Зато потом, зимой и весной, вы будете спасаться от «многия недуги», принимая уксусный коктейль:**

**2 ч. ложки уксуса + 2 ч. ложки меда на стакан воды, принимать утром и вечером за 15 минут до еды. Курс приема не ограничивается.**

## РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Запаситесь большой эмалированной кастрюлей или ведром (без сколов, чтобы эмаль была целой) емкостью 10 л. Яблоки подойдут любого сорта, но они должны быть спелые, целые (без бочков и гнили), лучше отечественные.

7-8 кг яблок промыть проточной водой и целиком, вместе с кожурой и сердцевиной, измельчить. Кашицу поместить в емкость и добавить сахар или мед. На 1 кг сладких яблок – 50 г сахара, кислых – 100 г. Хорошо размешать деревянной лопаткой или палочкой. Добавить 0,5 л остуженной кипяченой воды. Сверху закрыть марлей в 4 слоя или салфеткой, плотно завязать, чтобы предотвратить проникновение мошек. Поставить емкость в теплое место, но не на солнце, можно на кухне. Содержимое периодически помешивать раз в 2-3 дня. Через 2-3 недели жидкость надо отжать через капроновую ткань или марлю. Выжимки выбросить, а сок слить в банки по плечики. Если у вас сохранился старый уксус, его можно добавить в небольшом количестве (1-2 ч. ложки) на банку отжато-

го сока или 1 ч. ложку уксусной матки в момент приготовления нового (то есть в ведро).

Банки закрыть марлей и поставить в закрытое место (в шкаф). Процесс брожения будет длиться еще около трех месяцев, поэтому банки желательно не переставлять с места на место, чтобы не утопить уксусную матку, плавающую на поверхности жидкости. По истечении срока банки закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в прохладное место (погреб или холодильник).

## КАЛИЙ – КЛЮЧИК К ЗДОРОВЬЮ

Дефицит калия в организме обычно можно определить по следующим показаниям: *быстрая физическая утомляемость, снижение умственной деятельности, одышка, дряблость и бледность кожных покровов, вялость мышечных тканей, хрупкость ногтей и костей, выпадение волос* и пр.

Но стоит начать систематически принимать коктейль из яблочного уксуса, и вы забудете про все эти симптомы. Как только организм восстановит недостаток калия, здоровый ночной сон, бодрость, цветущий вид вам обеспечены.

Запаситесь терпением провести длительный курс лечения. Одной моей пациентке понадобилось 7 лет, чтобы полностью *восстановить систему кровообращения* в организме. За это время она заметила, что к кончикам пальцев на руках и ногах вернулось тепло, исчезли симптомы *вегето-сосудистой дистонии*: головные боли, головокружения, метеочувствительность.

В письмах читателей вестника «ЗОЖ» часто встречаются рецепты лечения того или иного заболевания, в которых они погружали яйцо вместе со скорлупой в стакан с яблочным уксусом. И в результате скорлупа по прошествии определенного времени полностью растворялась. Такой феномен свидетельствует об уникальном свойстве яблочного уксуса очищать сосуды в человеческом организме. Ведь давно не секрет, что зачастую причиной такого распространенного заболевания, как *атеросклероз*, является отложение кальция на стенках кровеносных сосудов.

**Марина АНДРЕЕВА, врач.**

**Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:**

☐ **Животные – друзья и доктора** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**

☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**

001

**Ф.И.О.** **Индекс**

**Адрес**

# БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

## что это такое?

■ **Вам нужны материалы конкретного автора?**

■ **Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?**

■ **Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?**

Теперь у вас есть такая возможность.

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания, указанные в купоне.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона.

**Чтобы сделать заказ, надо вырезать купон, заполнить его ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужную вам книгу, и прислать в наш адрес:**

**101000 Москва, а/я 216.**

Ф. СП-1

**АБОНЕМЕНТ** на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

**«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2008 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

---

ПВ _____ место _____ литер _____

**Доставочная карточка**

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

**«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2008 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

## СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

| месяцы / индексы | «Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777** | «Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777** |
|---|---|---|
| **1 (58) январь** | X | |
| **2 (59) февраль** | X | X |
| **3 (60) март** | X | |
| **4 (61) апрель** | X | X |
| **5 (62) июнь** | X | |
| **6 (63) июль** | X | X |

# ИДЕТ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2008 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

**Подписные индексы**
**на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:**

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

**Подписные индексы**
**на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:**

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

**Обратите внимание** – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(59), 4(61) и 6(63) номера.

# БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

- Вам нужны материалы конкретного автора?
- Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?
- Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?

**Теперь у вас есть возможность заказать все это по почте. Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания:**

- Животные – друзья и доктора (по письмам читателей);
- Методики доктора С.М. Бубновского;
- Методики доктора Д.В. Наумова.

**Сделать заказ можно по почте наложенным платежом.**

**Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.**

07009
4 607161 020036 >